DALL'ACETO AL MIELE

7 PASSI PER COMPRENDERE E TRASFORMARE LA RABBIA, L'AGGRESSIVITÀ E LA VIOLENZA

RON LEIFER, MD

VISIT…

DALL'ACETO AL MIELE

7 PASSI PER COMPRENDERE E TRASFORMARE LA RABBIA, L'AGGRESSIVITÀ E LA VIOLENZA

RON LEIFER, MD

— OISM, 2013 —

Titolo originale dell'opera:

Vinegar into Honey: Seven Steps to Understanding and Transforming Anger, Aggression, and Violence.

Pubblicato da: Snow Lion/Shambhala, 2008. ISBN: 978-1-55939-293-8

* * *

Traduzione italiana a cura di Tristano Ajmone e Manuel Bona, 2013. Impaginazione, grafica e copertina a cura di Tristano Ajmone.

Edizioni OISM (Osservatorio Italiano Salute Mentale) 2013.

COPYRIGHT

Ron Leifer ha autorizzato la pubblicazione e la divulgazione gratuita della presente edizione italiana. Potete liberamente riprodurre e diffondere questo testo in formato digitale o cartaceo purché non chiediate compenso economico di sorta. Potete citarlo e riprodurlo parzialmente nelle vostre pubblicazioni (anche commerciali), senza necessitare di ulteriori autorizzazioni ma a condizione che ne citiate le fonte.

Per maggiori informazioni, visitate il sito:

www.RonLeifer.zenfactor.org

Indice

Prefazione All'Edizione Italiana _____ v
Prefazione_____ 1
1 Il Segno di Caino _____ 9
2 Sulla Natura Umana_____15
3 Primo Passo: Divenire Consapevoli I_____ 27
4 Primo Passo: Divenire Consapevoli II _____ 47
5 Secondo Passo: Assumersi Responsabilità _____ 63
6 Terzo Passo: Comprendere La Rabbia, L'Aggressività, E La Violenza __81
7 Quarto Passo: Riflettere _____103
8 Quinto Passo: Decidere _____ 115
9 Sesto Passo: Rilassarsi E Lasciare Andare _____129
10 Settimo Passo: Aprire il Cuore _____ 151

Prefazione All'Edizione Italiana

Vinegar Into Honey è il secondo libro di una trilogia dedicata all'auto-aiuto per la sofferenza psichica. L'autore, Ron Leifer, è uno psichiatra con oltre mezzo secolo di esperienza in qualità di psicoterapeuta privato. Il suo modello d'intervento non rientra negli schemi usuali della psichiatria predominante. Leifer, infatti, potrebbe essere meglio descritto come un esponente dell'antipsichiatria — se con questo termine intendiamo il movimento di critica alla psichiatria, quello che ne rigetta gli assunti di base, come l'esistenza delle malattie mentali e gli interventi di tipo psicofarmacologico e, soprattutto, gli aspetti coercitivi della psichiatria e le sue funzioni di controllo sociale.

Ron Leifer — che molti ricorderanno per il suo ruolo nel Tribunale Foucault Sullo Stato della Psichiatria (Berlino, 1998) — è stato uno studente di Thomas Szasz (1920-2012), il famoso critico della psichiatria autore de *Il Mito della Malattia Mentale* (1961). Quando la direzione dell'Upstate Medical Center di Syracuse — presso cui Szasz insegnava all'epoca in cui Leifer era suo studente — si adoperò per cercare di stroncare sul nascere la carriera di Thomas Szasz, Ron Leifer ed Ernest Becker ne presero le difese a spada tratta, contribuendo a salvarne l'ufficio ma pagando lo scotto della scomunica a vita dal mondo accademico — una condanna che Leifer ha vissuto sempre con amarezza.

Ernest Becker (1924-1974), amico e collega di Leifer, nel 1974 vinse il Premio Pulitzer per il suo libro *The Denial of Death*. Il pensiero di Becker e Szasz sono stati i principali fari che hanno guidato Ron Leifer nel suo percorso di ricerca di un approccio alle problematiche esistenziali che non fosse lesivo della persona. Conoscere il pensiero di Szasz e Becker, seppur non è indispensabile ai fini dell'apprezzamento del presente testo, è vivamente raccomandato a quanti fossero interessati a conoscere più a fondo le idee di Leifer ed il contesto in cui si è formato come psicoterapeuta e come uomo.

Nel 1969 Ron Leifer pubblicò *In The Name of Mental Illness*, un testo di critica radicale alla psichiatria in cui espone la fallacia del modello medico della malattia mentale ed il ruolo di controllo sociale che la psichiatria adempie per conto dello stato paternalista.

Nel 2001 Ron Leifer ricevette il Thomas Szasz Award "per il suo coraggio, i contributi eccezionali, e l'altruistica dedizione dimostrata in oltre 30 anni in qualità di psichiatra, insegnante, e scrittore, per la causa della tutela della dignità degli esseri umani contro le minacce poste dalla psichiatria istituzionale e dallo stato terapeutico." Durante il discorso introduttivo alla cerimonia, Jeffrey Schaler dichiarò "Sono veramente pochi i szasziani puri nel mondo odierno. Ron Leifer è uno di loro."

* * *

Se da un lato Thomas Szasz, in oltre mezzo secolo di ricerca e critica, è riuscito a sviscerare la critica alla psichiatria in tutte le sue sfaccettature ed angolazioni, d'altro canto Ron Leifer ha dedicato altrettanto tempo a cercare risposte a quelle domande cui la psichiatria ufficiale nega risposte tramite le sue menzogne pseudoscientifiche ed i suoi interventi repressivi. Appurato che le malattie mentali non esistono — o, quantomeno, non esistono in quanto malattie biologiche, mediche —, Ron Leifer si è chiesto quale sia dunque la natura della sofferenza che affligge le persone che sperimentano disagio e che sono oggetto di diagnosi psichiatriche.

Cos'è che le fa soffrire? Come possiamo aiutarle senza drogarle con psicofarmaci nocivi per l'organismo e, soprattutto, senza privarle della libertà e dei diritti civili, o umiliarle, sminuirle in quanto esseri umani? Che la psichiatria sia nociva, fallimentare, e funzionale al controllo sociale delle persone improduttive, scomode, o dissidenti, era cosa già chiara ed appurata per Ron Leifer sin dagli anni della sua formazione. Quel che gli restava da scoprire era cosa poter offrire a quanti soffrono e vogliono superare il proprio disagio.

Come attestato da questa trilogia, Ron Leifer è indubbiamente riuscito nei suoi propositi. La sua svolta fu l'incontro con il buddismo, che Leifer abbracciò. Ed è nel buddismo che lui trovò le risposte che cercava. Comprese che nella nostra cultura mancava una tradizione di saggezza che offrisse gli strumenti per entrare in contatto con noi stessi, con le nostre emozioni, con i nostri pensieri più profondi. Solo attraverso l'autoanalisi — sia essa guidata oppure autonoma — possiamo sviscerare le radici dei problemi che ci causano sofferenza.

La critica di Szasz alla psichiatria è fondata sull'approccio libertario, promuove l'autonomia individuale e vede nella libertà il rovescio della medaglia della responsabilità. Così come nella società non è possibile conseguire la libertà senza assumersi un elevato grado di responsabilità, allo stesso modo, nella vita quotidiana, non è possibile conseguire il dominio sulla sofferenza senza assumersi le proprie responsabilità per i pensieri, le emozioni, i desideri, le avversioni, ed i valori che coviamo — tanto in superficie, quanto nel profondo.

La nostra è una cultura improntata sulla delega. Se l'automobile si rompe, ci aspettiamo che il meccanico la ripari. Se il corpo si ammala, ci aspettiamo che i medici lo curino. E quando la mente "fa le bizze," ci aspettiamo che gli psichiatri e gli psicologi la curino. Il problema è che la mente non è organo, e quindi non può né ammalarsi né essere riparata. La mente non è un oggetto, è un costrutto linguistico al quale ci appelliamo per indicare l'insieme di

processi cognitivi individuali. Questo costrutto si rivela attraverso la discorsività, ed essa stessa pare essere un incessante discorso interiore, il nostro soliloquio ed autologo che reggono il nostro senso identitario. La mente esiste solo in senso figurato, parlato — nessun patologo ce la mostrerà mai sul tavolo operatorio! Nessuno potrà mai rubarcela! —, ciò nondimeno le sofferenze che essa può procurarci ci sembrano molto reali — e, da un punto di vista esperienziale, lo sono.

Il fatto che la maggior parte di noi passi due terzi della vita a rovinarsi la salute, e l'ultimo terzo a cercare di salvarla, è indicativo di quanto la mentalità della delega assuma i tratti della deresponsabilizzazione, del non voler sapere, dell'ostinarsi a credere che tutto sia mercificabile ed acquistabile con il denaro, incluse la salute ed il benessere. Il benessere psicologico non è meno importante di quello fisico; e spesso questi due tipi di benessere sono vincolati tra loro in un doppio legame — non è facile essere sereni quando la salute viene meno, e viceversa non è facile curarsi della propria salute quando si soffre psichicamente.

* * *

Leifer, in questa sua trilogia, vuole offrire delle risposte concrete alla sofferenza individuale, offrendo strumenti con cui agire su sé stessi, acquisire consapevolezza sulla natura del proprio dolore, e poter intervenire modificando il contesto che lo produce. Da questo punto di vista, il testo potrà risultare inusuale, per certi aspetti, a quanti sono soliti al linguaggio dell'antipsichiatria. Lungi dal proporre un modello dell'uomo di carattere universale, Leifer propone un modello di riferimento con il quale misurare sé stessi e la propria sofferenza. Scopo del modello è l'impiego pratico, ai fini della crescita personale.

Il presente volume della trilogia, *Vinegar Into Honey* (2008), è dedicato alla rabbia, a come riconoscerla e trasformarla. Il primo volume, *The Happiness Project* (1997) è dedicato ai Tre Veleni

(passione, aggressione, ignoranza) che causano la nostra sofferenza e quella altrui. Il terzo ed ultimo volume, *Engagements With The World* (2013), è un approfondimento sul tema della natura umana intesa come ricerca del piacere e fuga dal dolore, ed un'analisi approfondita di come le emozioni siano riconducibili a questa natura, al fine di comprenderle e padroneggiarle.

Il linguaggio di Ron Leifer è chiaro, diretto, ed accessibile a chiunque sia disposto a lavorare su sé stesso. Si tratta di un modello semplice e praticabile; un percorso che si può intraprendere individualmente ma che sicuramente risulterà più agevole se intrapreso assieme a qualche amico disposto a condividerlo, sostenendosi a vicenda.

Ma, attenzione, *semplicità* non equivale a *facilità*: districarsi dalle abitudini non è facile, e soprattutto non è facile superare la mentalità della deresponsabilizzazione alla quale siamo stati educati. Conseguire l'autonomia vuol anche dire liberarsi dai tentacoli del consenso sociale, superare il (pre)giudizio di maggioranza e affermarsi in quanto individui, unici ed irripetibili.

* * *

La discorsività di Leifer è rivelatrice di quanto la psicologia odierna si sia allontanata dalla sua missione originaria, prostituendosi alla psichiatria, divenendone un tentacolo, adottandone il modello medico della malattia mentale con conseguenze disastrose per quanti cercano risposte ai propri stalli emotivi. Le diagnosi sono un colpo di spugna con cui spazzare via l'unicità individuale per riassumerla in un'etichetta omologante, che presuppone cause biologiche al disagio esistenziale, spogliando l'individuo non solo delle proprie responsabilità ma anche delle proprie speranze — se il problema è al di fuori del nostro controllo (nei geni, nella chimica cerebrale) allora non vi è nulla che possiamo fare per migliorare la nostra situazione, se non adagiarci passivamente nei binari della psichiatria e attendere che gli psicofarmaci facciano il loro corso,

spegnendo la nostra emotività. Di fronte alla psico-pillola siamo tutti uguali.

Chi ha come unica risorsa un martello, tratterà tutto come se fosse un chiodo. La psicologia odierna ha gettato via gran parte dei suoi strumenti in favore del martello psichiatrico (lo psicofarmaco) rinunciando così alla propria essenza, riducendosi a palliativo pretestuoso per indorare la squallida realtà dell'arido assistenzialismo offerto dai servizi di salute mentale che, nei migliori dei casi, si riduce a posteggiare da qualche parte i pazienti ammansiti a suon di manganellate chimiche. In qualità di presidente OISM (Osservatorio Italiano Salute Mentale) mi sono imbattuto in centinaia di testimonianze di persone che, dopo aver languito in psichiatria per anni, aggravando la propria situazione con gli psicofarmaci, si sono rivolte alla psicoterapia privata come ultima speranza, con l'unico risultato di sentirsi ribadire che i loro problemi erano di natura biologica.

Alcuni mesi fa, è stata pubblicata l'edizione italiana di *Indagine su un epidemia* di Robert Whitaker (Giovanni Fioriti Editore, 2013), un libro che espone al di là di ogni ragionevole dubbio la farsa degli psicofarmaci: non curano nulla, causano gravissimi danni all'organismo, e peggiorano le condizioni sintomatiche per cui vengono prescritti. Nel testo, Whitaker dimostra che ricerche autorevoli evidenziano che i gruppi che non assumono psicofarmaci se la cavano molto meglio, sul lungo termine, di quanti invece lo assumono. E, soprattutto, il testo rivela la corruzione che permea il mondo scientifico-accademico, ridotto ormai a promotore e guardiano degli interessi delle multinazionali del farmaco.

Ci si aspetterebbe che la pubblicazione del testo di Whitaker venisse colta al balzo dagli psicologici per destituire la falsa scienza della psichiatria dal suo piedistallo di potere, per riappropriarsi del proprio ruolo di terapeuti della psiche attraverso la parola. Invece No. Il mondo accademico ha accolto con la solita freddezza ed

indifferenza quel testo — che, in fin dei conti, è solo l'ennesimo libro di denuncia in una lunga ed ignorata tradizione di critica autorevole.

Quanti hanno attraversato i dedali della salute mentale sanno fin troppo bene quale sia il livello di corruzione, omertà, e complicità che unisce psichiatria, psicologia, servizi di salute mentale, mondo accademico, e le istituzioni in generale, con il business farmaceutico. Si è creato un compatto sistema sinergico in cui ogni parte rafforza l'altra, l'alimenta e se ne nutre. Le sue maglie sono strette, impermeabili ad ogni critica e invito alla ragione. La salute mentale ha dato vita a un super sistema in cui ciascun operatore svolge la propria funzione-rotella, ciecamente, asservendo l'ideologia della malattia mentale che sorregge l'intero sistema. Ogni questione etica e scrupolo morale è da tempo immemore stato strangolato e sepolto sotto le fondamenta della fortezza assistenzialistico-sanitaria; il cadavere è sepolto e, se occhio non vede, cuore non duole. E tutti fingono che si tratti di questioni affrontate e risolte.

In un siffatto *status quo*, coloro che si erano rivolti alla salute mentale per la propria sofferenza non possono che sentirsi traditi, oltraggiati, umiliati, strumentalizzati, e venduti. Rabbia, delusione, e la certezza che non vale la pena aspettarsi nulla di buono dal mondo istituzionale, dai servizi sociali, dal mondo accademico. Rabbia ... una rabbia che si aggiunge al problema originario, che rischia di esacerbarlo, e che si rende necessario affrontare e risolvere, affinché non diventi un ostacolo o un pretesto per adagiarci nel ruolo di vittime perpetue.

* * *

Ringrazio immensamente l'autore per avermi concesso il permesso di tradurre questo libro e divulgarlo gratuitamente affinché quanti soffrono possano giovarne. Tutti soffriamo, la sofferenza fa parte della vita, è intrinseca ad essa. La rabbia è onnipresente nel nostro stile di vita, competitivo e frenetico, e riguarda tutti noi,

direttamente. Chiunque può trarre giovamento da questa guida alla comprensione della rabbia.

Spero vivamente che possano trarne giovamento soprattutto coloro che si ritrovano impigliati nelle maglie della psichiatria, affinché possano tracciare la mappa che li condurrà alla via d'uscita dalla sofferenza, e all'affrancamento dalla schiavitù psichiatrica.

Colgo l'occasione per ringraziare Manuel Bona: senza il suo assiduo sostegno in anni di lotta contro la psichiatria avrei gettato la spugna da tempo.

Tristano Jonathan Ajmone,
Torino, luglio 2013.

PREFAZIONE

"Di queste tre materie di studio, quella più importante e urgente è la prima, che tratta delle emozioni più forti; poiché un'emozione forte non insorge se non quando un desiderio è venuto meno nel conseguire il proprio scopo, o quando un'avversione s'imbatte in ciò che vorrebbe evitare. Questa è la materia di studio introduttiva a disordini, tumulti, sventure e calamità; e rimpianto, lamenti, invidie ... passioni che ci rendono impossibile anche solo ascoltare la voce della ragione."

— Epitteto, *Discorsi* 3.2.3.

Cosa sappiamo sulla rabbia, l'aggressività e la violenza? Sappiamo molte cose sulla fisiologia della rabbia, sulla psicologia dell'aggressività, e sulle politiche della violenza. Biologi, psicologi, sociologi, filosofi e teologi, ciascuno di essi ha le proprie spiegazioni e propone le sue soluzioni. Ma manca qualcosa che le intrecci tutte assieme in una comprensione elementare. Abbiamo troppe spiegazioni specialistiche, una Torre di Babele che ci impedisce di vedere ciò che, in fondo, non vogliamo vedere.

La trasmutazione dell'«aceto in miele» è una metafora alchemica tibetana, come la nota metafora alchemica europea della trasmutazione del piombo in oro. Il suo significato intimo non è quello letterale. L'alchimia spirituale non consiste nella trasmutazione letterale, chimica, del piombo in oro. Il suo significato intimo è la ricerca della trasformazione dell'infelicità in felicità, e della sofferenza in gioia.

Dall'Aceto Al Miele è un manuale in sette passi per comprendere e trasformare l'energia della rabbia, dell'aggressività, e della violenza in saggezza e pace interiore. È il richiamo ad un viaggio interiore, un'indagine su noi stessi — il nostro cuore, la nostra mente. Non è un viaggio adatto ai codardi. Potrà rivelarsi un'avventura meravigliosa ed inebriante, così come un viaggio nelle tenebre dell'anima, a seconda di quanto siamo disposti a voler vedere ciò che non desideriamo vedere, e ad astenerci dall'agire secondo i dettami della compulsione..

* * *

La cornice contestuale delle opinioni presentate in questo libro deriva da tre principi che ho adottato in anni di difficile e dolorosa ricerca di una comprensione della sofferenza, quella mia personale e quella delle persone che incontro in studio da psicoterapeuta privato.

Il primo di questi principi è: nulla di ciò che è umano è alieno — ossia, in un certo senso, l'individuo è in parte responsabile della specie e la specie è in parte responsabile dell'individuo. Ognuno di noi possiede il potenziale per fare qualsiasi cosa sia stata fatta da un altro essere umano. Ognuno di noi è abbastanza vulnerabile da esperire qualsiasi cosa abbia esperito qualsiasi altro essere umano. E ognuno di noi ha la capacità per la saggezza e la bontà raggiunte da qualsiasi altro essere umano. I problemi della rabbia, dell'aggressività, e della violenza devono essere avvicinati senza considerarli «anormali», come emozioni ed azioni di «altri». Soprattutto, io rifiuto l'idea che siano malattie mentali o disturbi medici. Sono invece emozioni e comportamenti umani «normali» laddove ciò che intendiamo per normale non è «desiderabili» bensì «comuni», nel qual caso potremmo asserire, come fanno alcuni, che la mente umana normale è neurotica.

Il secondo principio è di impegnarsi in una libera indagine, in tutte le branche della conoscenza, alla ricerca di una visione della natura e

della sofferenza umane che abbiano un senso e che offrano un sentiero di guarigione in armonia con quel senso. La psicanalisi, la psicologia, l'antropologia, la sociologia, la politica, la religione, e la letturatura, contengono tutte delle perle di saggezza. La visione qui proposta è un fai-da-te, un collage di barlumi e fatti presi qui e là. Non ci si può aspettare risposte ultime. Molte persone sagge hanno riflettuto su queste tematiche, da secoli. E ognuno ha il proprio collage. La ricerca della conoscenza è un'indagine continua, aperta. Questo significa che qualsiasi indagine, inclusa questa, deve sempre essere considerata incompleta e sperimentale.

Il terzo principio è più specifico. È basato sull'antica ed onorata tradizione buddista. Cercando una comprensione della condizione umana che fosse più profonda di quella fornita dalla psichiatria, mi rivolsi alla saggezza orientale. Il mio primo maestro fu Agehananda Bharati, monaco induista, studioso del sanscrito, e professore di antropologia all'Università di Syracuse. Nel 1964, mi iniziò alla meditazione e all'analisi linguistica della filosofia indù e buddista. Nel 1980, accorgendosi che la mia curiosità propendeva verso il buddismo, mi consigliò di trovare un maestro buddista.

Nel 1980, mentre cercavo un maestro, mi imbatteri nel KTD, il Karma Triyana Dharmachakra, un monastero buddista della tradizione Karma Kagyu, situato a Woodstock, New York. Chiesi se potevo incontrare l'Abate. Il suo traduttore, Ngodrup Burkhar, mi disse che non potevo incontrarlo quel giorno, ma potevo presenziare ad una lezione che avrebbe tenuto quella sera, "giusto per sentire la sua presenza." Non avevo la minima idea di cosa intendesse dire con la "presenza," finché non sedetti alla lezione ed esperii l'Abate. Ero affascinato dalla sua calma, dalla sua dolcezza, innocenza, e saggezza. Che stato mentale è questo? Non ne avevo mai sentito parlare in tutti i miei studi di medicina, psichiatria, filosofia, o storia delle idee occidentali.

Divenni allievo di Khenpo Karthar Rinpoche, l'abate del monastero. Seguii le sue lezioni ed ebbi con lui udienze private, su base non

programmatica, come si usa nella tradizionale relazione tra guru e studente. Partecipai anche alle lezioni, ed a qualche incontro privato, di alcuni dei lama superiori della tradizione Kagyu. All'epoca, i lama elargivano agli occidentali insegnamenti molto basilari, focalizzati sulle quattro nobili verità, specialmente sulla meditazione e la compassione. I lama spesso dicevano che "il Dharma è vasto," intendendo con ciò che gli insegnamenti sono, di per sé, tanto vasti quanto lo sono il potenziale e le possibilità dell'esperienza umana della vita. All'inizio, non sapevo cosa intendessero dire, finché non ascoltai di più e compresi che queste persone, di questa tradizione, ne sanno molto di più sulla natura umana e sulla mente di chiunque altro avessi studiato o conoscessi nella società occidentale.

Nel 1986, Jamgon Kongtrul Rinpoche, uno dei rettori del Kagyu, chiese che un gruppo di operatori della salute mentale, tra gli studenti del monastero, organizzasse una conferenza di mille persone su buddismo e psicoterapia. Ci disse di aver avuto una visione: il buddismo sarebbe arrivato in Occidente, magari nel corso di decenni o secoli, attraverso la psicoterapia. Io avevo già contemplato somiglianze e differenze tra la visione della sofferenza mentale ed emotiva nel buddismo e quella occidentale. Ormai sono oltre quarantacinque anni che esercito da psicoterapeuta privato, incontrando in media venti persone la settimana — un'opportunità rara e preziosa per esplorare la natura e le cause della sofferenza personale.

Ero particolarmente interessanto alla visione sulla sofferenza presentata nelle prime due nobili verità: il fatto di soffrire e le cause della sofferenza. Questa visione mi pareva naturale e corretta per via della mia vita da psicoterapeuta. Quale che sia la diagnosi loro attribuita, i miei pazienti soffrono ed è mia responsabilità aiutarli a trovare sollievo. Ero curioso di trovare un terreno comune tra la visione buddista e quella occidentale circa i problemi della sofferenza e della felicità. Il frutto di quest'indagine è stato il mio

libro precedente, *Il Progetto della Felicità: Trasformare i tre veleni che causano la sofferenza che infliggiamo a noi stessi e agli altri.*[1]

Quali sono questi "tre veleni"? Solitamente vengono chiamati passione, aggressività, ed ignoranza oppure lussuria, odio, ed illusione. Ciascuno di questi termini è semanticamente carico ed oscura l'elegante semplicità del loro significato. I primi due, passione e aggressività, sono una coppia antitetica. Si riferiscono ad una qualità intrinseca della vita senziente, la reattività bipolare — attrazione e repulsione, muoversi verso e muoversi via da, desiderare ed evitare. Gli organismi primitivi sono tropistici (*tropos* = direzione, verso). Si dirigono verso la luce e la vita e si muovono via dalle tenebre e dalla morte. Gli organismi superiori hanno sviluppato riflessi semplici e condizionati, finalizzati a promuovere la vita ed il benessere e ad evitare il pericolo e la morte. La psicologia comportamentale occidentale ha riconosciuto in questo gioco fondamentale tra dolore e piacere, evitamento ed attrazione, una delle chiavi per la comprensione ed il controllo del comportamento. Freud espresse la medesima opinione nella sua idea del "principio di piacere."

I termini "ignoranza" ed "illusione" si riferiscono a due tipi di "pensiero sbagliato." "Ignoranza" si riferisce all'incapacità di vedere le verità su noi stessi e la natura dei fenomeni. "Illusione" significa intrattenere idee fisse e false su di esse. Le verità che siamo incapaci di vedere sono elencate nella prima nobile verità come "i tre fatti dell'esistenza." Queste verità sono (1) che la sofferenza è un fatto della vita che non può essere evitata completamente — tutti soffriamo alla nascita, nella malattia, nella vecchiaia, e nella morte, e tutti soffriamo della "normale mente neurotica"; (2) che viviamo in un oceano di incessante cambiamento; e (3) che nulla, inclusi noi stessi, esiste sostanzialmente — ossia, di per sé e da sé,

[1] *The Happiness Project* (Snow Lion Publications, lthaca 1997)

separatamente da tutte le altre trasformazioni energetiche nell'universo.

Questi fatti espongono ironie che la maggior parte di noi trova difficili da comprendere poiché soffriamo delle nostre tendenze abituali e contrarie. Tragicamente, inseguiamo la felicità combattendo i fatti dell'esistenza. Vogliamo evitare la sofferenza e la morte che non possiamo evitare. Vogliamo ciò che non possiamo avere o ciò che è nocivo per noi e per gli altri. Esitiamo a fare ciò che dovremmo fare a beneficio nostro e altrui. Vogliamo che la nostra vita sia stabile, costante, affidabile, e sotto il nostro diretto controllo. Vogliamo credere che l'immagine che abbiamo di noi stessi sia reale, sostanziale, ed importante.

Il fatto che esista il vuoto implica che l'immagine fissa e solida che abbiamo di noi stessi, la nostra identità personale, è una favola che, attraverso la magia del linguaggio, viene trasformata in un "fatto" sociale. L'ignoranza è l'incapacità di vedere che la nostra mente proietta desideri, paure e significati su noi stessi e sul mondo che poi noi concretizziamo e prendiamo erroneamente per "veri". L'illusione è l'idea specifica secondo cui possediamo un Sé sostanziale che è il centro dell'universo, che le nostre storie personali siano realtà concrete, e che le cose debbano andare a modo nostro. Questi fatti sono spiazzanti poiché rivelano che siamo noi la causa stessa della nostra sofferenza.

Questo libro applica i principi delle tre cause della sofferenza ai problemi della rabbia, dell'aggressività, e della violenza. È doloroso prendere in considerazione le cause e i rimedi di questa situazione difficile poiché contraddicono l'istinto di sopravvivenza che si manifesta nell'asserzione dell'identità personale, sociale, politica e nazionale. Chi è talmente sciocco da rinunciare ai propri desideri insaziabili, da voler affrontare le prorie peggiori paure, e da voler mettere gli altri innanzi a sé per amor della pace? Il fatto triste è che i desideri e le paure che alimentano la rabbia, l'aggressività, e la violenza umane sono più irresistibili del desiderio di pace e armonia.

Come disse Shantideva, “Rifuggiamo la sofferenza, ma ne amiamo le cause.” Forse, avendo una miglior comprensione della nostra natura umana fondamentale e dei nostri difetti, potremmo essere in grado di vedere meglio come causiamo sofferenza a noi stessi e agli altri, di discernere i nessi tra le nostre motivazioni ed azioni, e le loro conseguenze, e di agire con quella saggezza che è la madre della pace.

Per quanti desiderano esplorare i sentieri meno battuti, questo libro è un approcio in sette passi per trasformare l’aceto della rabbia, dell’aggressività e della violenza, in miele. Il “miele” è una metafora per uno stato che, anche se non può essere definito felicità nel senso comune dell’accezione, è un varco in uno spazio di accettazione dei fatti della vita con equanimità ed equilibrio interiori. È uno stato di apertura tanto verso la bontà quanto verso il dolore della vita, e di simpatia per tutti, poiché viviamo tutti nella medesima difficile situazione umana.

1
Il Segno di Caino

"...mentre erano in campagna, Caino alzò la mano contro il fratello Abele e lo uccise."

— Genesi, 4:8.

Oggigiorno non abbiamo bisogno che ci venga rammentato che gli esseri umani possono essere arrabbiati, aggressivi, e violenti. Gli animali non conducono guerre, non cercano vendetta, non pianificano attacchi terroristici, né uccidono con giustificazioni di sorta. Solo gli umani lo fanno.

La violenza è il grande problema morale, il terribile enigma, il tragico dilemma della storia umana. Vista l'attenzione mediatica che riceve potremmo dedurre che la violenza sta aumentando nella nostra epoca. Ma è sempre stato così, fin dal principio. La violenza umana è apparsa nella storia quando vi sono apparsi gli umani.

Tutta la storia dell'Umanità è segnata dai fuochi dell'aggressione. Gruppi tribali, etnici e religiosi hanno combattuto tra loro dalla preistoria fino al presente. Le città venivano costruite come rifugi murati contro banditi e predatori. Per tre secoli, l'Europa fu illuminata dai roghi dell'Inquisizione. Il ventesimo secolo fu insanguinato da due guerre mondiali e oltre cento conflitti crudeli dalla seconda guerra mondiale in poi, tra cui la Corea, il Vietnam, l'Afghanistan e oggi, all'alba del nuovo millennio, l'Iraq. Può darsi

che il mondo finirà per via di un ultimo gesto estremo di collera umana. Forse la mia vita, o la vostra, sarà disfatta dalla nostra stessa ira cieca, o da quella di qualcun altro. Perché? Cos'è che non siamo riusciti a comprendere?

Non intendo dire, "Qual'è la spiegazione per questo o quell'altro *specifico* atto di violenza?" Ciascun autore di violenza ha le proprie motivazioni. La domanda non riguarda il perché quella data persona abbia ucciso o perché quella data nazione attaccato. Non possiamo sperare di chiarire il problema della violenza umana semplicemente elencando una pletora di motivazioni individuali. Dobbiamo comprendere la *causa prima* dell'aggressività: C'è qualcosa nella natura umana che spinge tutti noi — in una misura o nell'altra — alla violenza?

Se siamo inconsapevoli della nostra mancanza di comprensione *non* è perché ci mancano le spiegazioni per la violenza ma perché ne abbiamo *fin troppe*. Ci rivolgiamo ai vari esperti per trovare le risposte, ma questi vedono la violenza attraverso le lenti deformanti delle loro discipline e teorie specialistiche, e dei loro interessi, e ci presentano una Torre di Babele della verità. Gli psichiatri, gli psicologi, i sociologi, i criminologi, gli economisti, ed i politici, ciascuno ha le proprie verità parziali ed il proprio linguaggio con cui esprimerle.

Se chiediamo agli psichiatri di spiegarci i gesti di violenza, essi ci diranno che la loro causa è la malattia mentale. Secondo il loro punto vista, la violenza si riduce a un difetto genetico, uno squilibrio chimico, o qualche altra forma di malattia cerebrale. È una logica circolare: se chi commette un crimine era già stato visitato da uno psichiatra, o aveva assunto psicofarmaci, questo viene considerato una prova della causa biologica. I fattori biologici sicuramente hanno un ruolo nella rabbia, nell'aggressività, e nella violenza, così come lo hanno in ogni comportamento umano. Ma questo cosa spiega? Come ci aiuta? Solo gli psichiatri rivendicano di comprendere le "malattie

mentali," e la psichiatria è più una collegialità di opinioni che non una scienza affidabile.

Sociologi e psicologi offrono altre spiegazioni per la rabbia, l'aggressività, e la violenza. I sociologi, in genere, sostengono che un bambino violento è il prodotto di una famiglia o di una scuola disfunzionali. Oppure incolpano la cultura, in cui la violenza è luogo comune e finanche valorizzata. Gli psicologi dicono che un bambino diventa un omicida perché aveva subito abusi, era stato ignorato, svantaggiato, oggetto di troppa indulgenza, represso, molestato dai bulli, insultato, o in qualche modo traumatizzato in casa o a scuola. Certamente, queste esperienze sono dolorose o traumatiche. Ma non tutti i bambini allevati in una famiglia disfunzionale, o vittime di povertà, trascuratezza, risentimento, o abusi, diventano violenti. Perché? Nella fisica, le cause funzionano sempre. Se getti un sasso da un ponte non è che a volte cade e a volte no. Perché alcune persone diventano violente nelle stesse condizioni in cui altre non lo diventano?

Una cultura in cui la violenza è normativa produrrà sicuramente violenza. Una cultura che accetta lo sfruttamento delle donne promuove lo sfruttamento delle donne. Ma non è che ogni uomo o donna che vivono in una simile cultura diventeranno sfruttatori, maltrattatori, o assassini. Perché alcuni e non altri?

Psichiatri, psicologi, e scienziati sociali spiegano questa discrepanza definendola *causata* da un "disturbo" genetico, ormonale, neurologico, mentale o emotivo dello specifico individuo. Dicono che la violenza è causata dalla malattia mentale, o da uno squilibrio chimico, o da una bassa tolleranza alla frustrazione, o da traumi infantili, o dall'ingiustizia sociale. Sono pochi gli esperti che oserebbero spiegare questa discrepanza come un fallimento morale anche se, ironicamente, molte persone comuni lo farebbero. La maggior parte degli scienziati sociali e degli psichiatri pensa che questo "stigmatizzerebbe" l'individuo violento, che essi non considerano responsabile dei propri comportamenti dato che sono

"causati." Prendere atto che molti di coloro che infliggono sofferenza hanno a loro volta sofferto è compassionevole; ma ridurre la persona violenta ad un automa condizionato spiega forse il problema? Lo migliora?

Praticamente, ci sono solo due tipi di spiegazioni per le azioni umane: quella causale e quella motivazionale, ossia determinate e scelte. Le spiegazioni causali sono in parte vere, ma sono solo parziali. Certamente, i fattori biologici e sociali hanno un ruolo, e le persone difficili e le condizioni sociali sfavorevoli possono provocarci. Ognuno di noi ha le proprie debolezze, lamentele e ferite. Ma non tutti diventiamo violenti. Perché alcuni diventano violenti e altri no? Questa è la domanda cruciale.

Per evitare la confusione alimentata da questo eccesso di spiegazioni, dobbiamo espandere i nostri orizzonti e spostare il nostro sguardo dal dettaglio all'insieme, dall'individuo o dal gruppo umani, nello specifico, alla specie umana stessa. Le radici della rabbia, dell'aggressività, e della violenza umane affondano nella natura umana? Cosa significherebbe scoprire che le cause prime della rabbia, dell'aggressività e della violenza risiedono nella natura umana?

Se consideriamo gli essere umani come delle macchine biologiche guidate dalla genetica e dalla biochimica cerebrale, allora l'estirpazione della violenza dovrà essere conseguita con l'ingegneria genetica ed i farmaci. Se consideriamo gli esseri umani socialmente condizionati, allora la soluzione consisterà nel cambiamento sociale e nel ricondizionamento comportamentale. Se invece consideriamo gli esseri umani come animali morali, come esseri biologici che hanno sviluppato le abilità del linguaggio e della scelta, allora la trasformazione della violenza in non-violenza potrà essere conseguita tramite l'introspezione, la responsabilità personale e la scelta.

Il prossimo capitolo è una riflessione sulla natura umana. Affrontare un argomento così profondo, su cui nessuno ha raggiunto un'intesa,

è un compito che per certi versi incute timore. E forse è sciocco cercare di farlo in un singolo breve capitolo. Ciononostante, lo farò, con cautela e con un duplice scopo. Primo, voglio presentare un nuovo paradigma della natura umana, che consideri la motivazione e la scelta da una prospettiva evolutiva e, quindi, biologica. Questo mostrerà come rabbia, aggressività e violenza umane siano radicate nella natura umana. Noi umani siamo creature biologiche, per molti versi simili ad altri animali ma, per altri versi, radicalmente diversi da tutti gli altri animali. Siamo simili agli altri animali in quanto siamo organismi fisici che traggono energia dalla forza vitale. Siamo differenti dal resto degli animali in quanto abbiamo sviluppato l'abilità del linguaggio. Il linguaggio è ciò che differenzia la mente umana da quella animale. Ci consente di operare scelte e costruirci un'immagine identitaria fortemente individualizzata. Il Sé, al pari del corpo, trae energia dalla forza vitale, ma differisce dal corpo in quanto questa forza si manifesta nel linguaggio, nelle scelte, e nel comportamento sociale.

Il secondo scopo del prossimo capitolo è fornire ai lettori interessati un modello concettuale per comprendere e trasformare l'energia della rabbia, dell'aggressività e della violenza. Questo potrà risultare utile per alcuni. Altri preferiranno mettersi subito al lavoro, in tal caso possono saltare il prossimo capitolo e andare direttamente al Primo Passo. La visione sulla natura umana presentata nel prossimo capitolo è integrata in tutti i Sette Passi come delle fondamenta che, anche se non si vedono, reggono l'intero edificio. Se vi interessa, ritornateci più tardi. Vi aiuterà a vedere voi stessi e i Sette Passi da una prospettiva più ampia.

2

Sulla Natura Umana

"Spiegare il peccato di Adamo è, quindi, spiegare il peccato originale, e nessuna spiegazione è di alcuna utilità se spiega il peccato originale ma non spiega Adamo. La ragione più recondita di ciò deve essere scoperta nella caratteristica essenziale dell'esistenza umana, che l'uomo è un individuo e in quanto tale è al contempo sé stesso e tutta la razza, in guisa tale che tutta la razza prende parte all'individuo e l'individuo prende parte in tutta la razza … Adamo è il primo uomo, egli è al contempo sé stesso e la razza … quindi ciò che spiega Adamo spiega la razza e viceversa."

— Soren Kierkegaard, *Il Concetto dell'Angoscia*.

Se vogliamo comprendere le specifiche afflizioni che appestano la nostra vita, o gli orrori apparentemente inspiegabili e sconnessi che ci si riversano addosso dai quotidiani d'informazione, dobbiamo chiederci se non vi sia qualcosa in ciascun incidente che sia comune a tutti loro — una qualche tendenza profonda ed inerente che, come un fiume oscuro e disastroso, attraversa tutta l'esistenza umana. Cosa significa proporre che la causa alla radice di tutta la rabbia, l'aggressività, e la violenza umane risieda nella natura umana? La risposta è contenuta nell'idea stessa della natura umana.

Cos'è la natura umana? Il termine è contraddittorio, e confonde. Quando pensiamo alla natura pensiamo a ciò che non è umano, che controbilancia l'uomo, in contrasto ad esso e collocato "là fuori": la

terra, il cielo, gli animali, la crescita e il decadimento della materia organica, i ritmi ed i cicli delle stagioni, il tempo, le leggi della fisica alle quali gli esseri umani devono conformarsi. Quando pensiamo a ciò che è specificamente umano, pensiamo a qualcosa di diverso, qualcosa apparentemente al di sopra e oltre i processi istintuali, riflessivi, o deterministici di bestie e pianeti. Pensiamo a qualcosa che distingue l'umano da ciò che è meramente bruto, ed è quella cosa che sembra essere assolutamente fondamentale alla nostra stessa umanità. Pensiamo all'auto-coscienza, all'identità personale ed alle differenze individuali, alla mente, all'anima, alle scelte e alle loro conseguenze, alle personalità e alle biografie, al linguaggio parlato, alla scrittura, alla musica, alla tragedia, alla storia, all'amore ed all'odio, alla compassione ed all'omicidio, alla guerra. La chiave per comprendere la natura umana risiede in questa differenza.

L'idea della "natura umana" connota tanto le somiglianze quanto le differenze tra gli animali e gli esseri umani. Che ci piaccia o meno, noi umani siamo animali, forme evolute di animali. Il nostro corpo fa parte della natura, proviene da essa. Come gli animali, noi nasciamo, invecchiamo, e moriamo. La fisiologia umana non è molto diversa da quella della scimmia. Anche il genoma dei primati e quello umano differiscono solo di poco. Ma gli esseri umani sono diversi dal resto degli animali. Le scimmie comunicano, ma non parlano. Non leggono e non possiedono alcuna cultura. In tutto il regno animale, l'uomo è l'unico ad avere un linguaggio. La mente umana è sublime, "sovrannaturale," oltre la natura, separata da essa, fosse anche solo per il fatto che la osserva. Al contempo, la mente umana è anche immersa nella natura e proveniente da essa, dato che si è evoluta dalla vita organica. L'evoluzione del linguaggio ci ha dato un'abilità unica — la capacità di scegliere. A differenza degli animali, noi possiamo osservare la nostra mente, e possiamo cambiarla.

Gli animali non prendono decisioni alla maniera degli umani. Gli animali possono prendere decisioni ma non intraprendono scelte *morali*. Gli animali inseguono il piacere e fuggono il dolore. Scelgono ciò che ha un buon sapore e che piace. Come i bambini,

sono incapaci di scelte morali. Se vogliamo trasformare le emozioni che ci fanno soffrire dobbiamo essere pienamente e chiaramente consapevoli della capacità unicamente umana di scegliere. *Se vogliamo plasmarci laddove è fattibile, se vogliamo guidare il nostro sviluppo e maturazione, allora dobbiamo anzitutto affermare che, in virtù della nostra natura di base, siamo in grado di farlo.*

Per trecento anni, dall'avvento della scienza in avanti, abbiamo dibattuto se la natura umana sia, sostanzialmente, plasmata dalla natura o dalla cultura. Siamo animali primariamente governati dalle leggi biologiche? Oppure nasciamo *tabulae rasae* e veniamo poi plasmati dalla cultura, dalle condizioni sociali, e dall'esperienza personale? Gli scienziati sostengono che dobbiamo essere o l'uno o l'altro (o entrambi) poiché solo le spiegazioni causali vengono considerate scientificamente valide. Proporre che le basi fondamentali della natura umana risiedano nella capacità di operare scelte morali e significative è un anatema per la scienza. È considerato un balzo retrogrado alle ere pre-scientifiche, quando la nostra comprensione della natura umana proveniva da testi sacri, profeti, e filosofi.

* * *

I sostenitori più accaniti dell'opinione secondo cui gli esseri umani sarebbero fondamentalmente degli animali sono i biologi evolutivi e gli psichiatri biologisti. Per ragioni sociali e politiche — che tralascerò di esaminare in questa sede — entrambi stanno cavalcando la cresta della popolarità. Il termine "psichiatria biologica" contiene una contraddizione simile a quella riscontrabile nel termine "natura umana" in quanto "psiche" si riferisce alla mente, o anima, e "biologia" si riferisce al corpo. La psichiatria biologica riduce la mente al corpo. I biologi definiscono una crescente varietà di comportamenti umani "normali" come causati dai geni e della fisiologia cerebrale. Gli psichiatri biologisti definiscono una crescente varietà di comportamenti umani

"anomali" (che recano disturbo) come malattie causate da geni difettosi o da scompensi chimici cerebrali. In entrambi i paradigmi la cultura riveste un ruolo minimale. Entrambi sostengono che le cause primarie della rabbia, dell'aggressività, e della violenza siano fisiologicamente determinate.

I fautori della spiegazione culturale credono che la natura umana sia un potenziale informe e plasmabile che può essere modellato dall'esperienza personale, dalla famiglia, dalla cultura, e dalla società. Essi negano o minimizzano l'influenza del corpo sul pensiero, sulle emozioni, e sul comportamento umani. Credono che le cause della rabbia, dell'aggressività, e della violenza risiedano negli altri e nella società. Nella misura in cui sono vincolate ai modelli e metodi delle scienze fisiche, le spiegazioni psicologiche e sociologiche sono anch'esse causali-deterministiche. I fautori della cultura escludono il corpo. I fautori della natura escludono la mente. Nessuno dei due è in grado di fornire una collocazione soddisfacente, nel proprio paradigma, alla questione della scelta.

D'altro canto, se consideriamo rabbia, aggressività, e violenza come governate dalla volontà umana e dalla scelta, allora la situazione umana può essere migliorata dal discorso morale, dalla buona volontà, dalla scelta cosciente, e dallo sforzo intenzionale. Se liquidiamo la capacità umana di scegliere come qualcosa di illusorio, o come un enigma accidentale troppo nebuloso da potere essere preso in considerazione, allora il nostro linguaggio quotidiano è una truffa e possiamo spiegare noi stessi solo come degli automi.

Gli umani sono come gli animali in quanto siamo *incorporati*. Apparteniamo all'ordine biologico delle cose, alla grande catena dell'essere. A questo proposito è degna di nota — nonché la chiave per questo modello della natura umana — una particolare caratteristica che condividiamo con tutti gli essere viventi. È la precorritrice, nel regno biologico, della capacità umana di scegliere.

Tutti gli esseri viventi perseguono il sostentamento della vita (dell'individuo e/o della specie) e l'evitamento della morte. Questo

dirigersi verso e via-da, verso la vita e via dalla morte, è la più fondamentale risposta alla fenomenologia percettiva di tutto l'ordine biologico. Mi riferirò ad essa, in questa sede, chiamandola "reattività bipolare."

Gli organismi monocellulari, ad esempio, sono guidati dal tropismo. Il tropismo è l'orientamento di un organismo, o parte di esso, in risposta ad uno stimolo esterno. I parameci sono eliotropici. Si girano verso il sole e via dall'oscurità. Gli organismi volgono al piacere e si distanziano dal dolore, verso la sicurezza e il sostentamento e via dal pericolo e dalla lesione. Questa motivazione bipolare è l'istinto di sopravvivenza, l'intelligenza elementare della forza vitale. Riflettete a fondo su questa bipolarità. Essa energizza il nostro corpo e la nostra mente.

DESIDERIO	↔	AVVERSIONE
(mi piace, lo voglio)	↔	(non mi piace, non lo voglio)

La premessa base, e ben consolidata, della psicologia comportamentista è che tutti gli animali, umani inclusi, sono motivati da questi desideri bipolari. Ratti, scimmie, ed esseri umani possono essere addestrati ad eseguire una data azione tramite il rinforzo del piacere, e ad evitare una data azione associandola al dolore. Freud, con eleganza, chiamò questo principio universale della reattività bipolare "principio del piacere." Tuttavia, vi è una considerevole differenza tra la reattività bipolare degli animali e quella degli esseri umani, che corrisponde alla differenza tra la mente animale e quella umana.

La differenza cruciale tra la mente animale e quella umana — differenza da cui dipende la scelta morale — consiste nella capacità del linguaggio, del parlare e dello scrivere. L'evoluzione del linguaggio creò una nuova forma di coscienza, un nuovo dominio della realtà in cui simboli, idee, e significati sono più importanti

delle cose fisiche. Attraverso il linguaggio, gli oggetti acquisiscono un'esistenza simbolica separata dall'oggetto stesso. La parola "albero" significa, ma è diversa dall'albero fisico in sé. Il linguaggio può riferirsi a qualcosa che esiste ma che non è presente — una persona cara assente, le chiavi dell'auto perdute. Può anche riferirsi a qualcosa che non esiste concretamente — un coniglio con le corna, un ideale, un'utopia, o un fantasma.

Il linguaggio ci offre la capacità di nominare e, quindi, creare distinzioni — io (non) te; noi (non) loro; vicino (non) lontano; su (non) giù; dentro (non) fuori; ecc. La coscienza linguistica è, di per sé, bipolare. È stata anche denominata coscienza "dialettica" o "dualistica." Essa opera tramite categorie antitetiche, quali "stesso" ed "altro," su cui si basano tutti i sistemi di classificazione. Ogni distinzione è al contempo un'esclusione — "questo/non quello."

La capacità di operare distinzioni consente la capacità di scegliere. Se io posso distinguere tra "questo" e "quello" allora posso scegliere tra i due. Tante più distinzioni operiamo, tante più scelte avremo.

Con l'evoluzione del linguaggio e della capacità di scegliere, il mondo divenne più ricco e complesso. La distinzione tra memoria ed anticipazione, tra passato e futuro, diede forma al senso storico del tempo. La consapevolezza che alcune azioni hanno conseguenze desiderabili, mentre altre ne hanno di indesiderabili, diede forma all'etica. La capacità di denominare affilò la consapevolezza di sé e degli altri, generando una coscienza sociale. I concetti antitetici di sé e dell'altro costituiscono le fondamenta della società umana.

Le teorie della personalità sono idee circa la natura e lo sviluppo del Sé. Il nesso tra linguaggio e senso del Sé è rivelato dall'etimo della parola "personalità." "Persona" è un termine latino che si riferisce alla maschera indossata dai personaggi nelle recite dell'antica Roma, e ha il duplice significato di "maschera" e "carattere." La radice latina di "persona" è *sonum*, che significa "suono." La parola "persona" in origine significava "il suono proveniente attraverso la maschera." La persona dell'attore, in una recita, è creata dalla

maschera — o faccia — e dal discorso, che ne rivelano il carattere. L'etimo della "personalità" rivela come il senso del Sé si fondi sul linguaggio (incluse le azioni significative) e la relazione con gli altri.

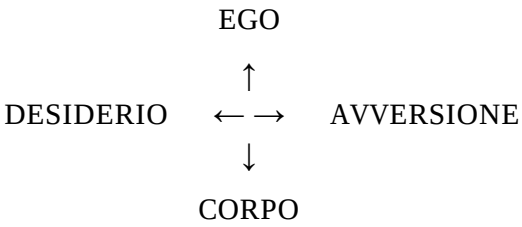
La coscienza di sé e degli altri crea una nuova tipologia di relazioni, non riscontrabile nel regno animale, in cui gli individui si relazionano tra loro attraverso il linguaggio anziché solamente attraverso il corpo. L'immagine che abbiamo di noi stessi e degli altri è fondata non solo sulle percezioni del corpo, ma anche sui significati che il linguaggio attribuisce al corpo, alla mente, ed alle azioni — forte o debole; intelligente o stupido; buono o cattivo.

Noi umani, come gli animali, non nasciamo con un *concetto* del Sé. Il concetto del Sé si forma negli umani assieme allo sviluppo del linguaggio. Il linguaggio viene acquisito ed appreso ed è il prerequisito per tutto ciò che è distintamente umano. Il concetto del Sé è anch'esso un'idea acquisita ed appresa.

Come ho affermato, gli animali e gli esseri umani desiderano entrambi il piacere fisico, la sicurezza, e la sopravvivenza; ed entrambi evitano il dolore fisico, il pericolo, e la morte. Ma la mente linguistica umana è anche astratta e sublima questi desideri e paure e li incorpora nell'immagine del Sé. *Il desiderio del piacere viene sublimato nel desiderio della felicità. Il desiderio di vivere viene sublimato nel desiderio di vivere eternamente. La paura del dolore viene sublimata nell'ansia per l'infelicità futura. E la paura della morte viene sublimata nella paura dell'autonegazione.* La natura umana è perciò caratterizzata sia dalla polarità biologica dei desideri ed avversioni fisici che dalla polarità psicologica dei desideri ed avversioni nell'interesse personale. Comprendere questo è la chiave per trasformare l'energia della rabbia, dell'aggressività, e della violenza.

Possiamo illustrare con semplicità questa idea tramite il diagramma sottostante in cui desideri ed avversioni sono integrati in un modello della natura umana che è in grado di accomodare sia le risposte istintive (riflessive nervose) della nostra natura biologica, sia le

risposte astratte, e consciamente motivate, della nostra natura linguistica.



Il senso di Sé è collegato alla ricerca della felicità e all'evitamento dell'infelicità. *Negli esseri umani, l'istinto di sopravvivenza viene sublimato nella tensione ad un senso duraturo del Sé che abbia valore nel campo dei significati sociali.* Se dovessimo affrontare coerentemente la soluzione all'aggressività ed alla violenza umane, dovremmo iniziare comprendendo chiaramente la relazione tra esse ed il desiderio universale di felicità.

Il desiderio di felicità è uno stato, la condizione del volere ciò che non abbiamo o non possiamo avere. È una condizione di triste privazione. Se fossimo felici, non cercheremmo la felicità. Il lato nascosto del desiderio di felicità è l'insoddisfazione, la frustrazione, ed il dolore che alimentano le fiamme della rabbia, dell'aggressività, e della violenza.

Ognuno ha la propria formula personale per la felicità, nonostante si brindi tutti alla salute, alla ricchezza, e alla longevità. Se chiedete alla gente normale cosa li renderebbe felici vi risponderebbero dicendovi ciò che vogliono e ciò che non vogliono. Uno studente direbbe che sarebbe felice di ottenere buoni voti e laurearsi. Sarebbe infelice se prendesse brutti voti e fosse bocciato. Un uomo d'affari vi direbbe che sarebbe felice se riuscisse a far soldi e infelice se ne perdesse. Una persona può essere felice quando trova un partner e mette su famiglia, ed infelice fino ad allora. Qualcun altro sarà felice quando avrà un'auto nuova, o un'avventura sessuale, o si prenderà una

vacanza. Molte persone sarebbero felici se potessero avere anche soltanto una sigaretta, un bicchierino, o qualche altro sfizio.

Le persone sostengono di essere felici quando hanno ciò vogliono e riescono ad evitare ciò non vogliono. Al contrario, sono infelici quando non ottengono ciò che vogliono e quando non possono evitare ciò che non vogliono. Ognuno ha un proprio "progetto di felicità" in cui insegue ciò che ritiene lo renderà felice, in futuro, ed evita ciò che crede lo renderà infelice, in futuro. Il nostro senso di autostima è collegato al successo dei nostri progetti di felicità. Se pensiamo che in futuro saremo felici, saremo felici nel presente e ci sentiremo bene con noi stessi. Se invece pensiamo che in futuro saremo infelici, saremo depressi nel presente e ci sentiremo a disagio con noi stessi. Una persona felice ha un elevato senso di autostima. Una persona infelice si sente priva di valore. Le persone commettono suicidio quando sono infelici e non riescono ad immaginare di essere felici nel futuro. Riesce difficile immaginarsi una persona felice che abbia una bassa autostima ed una infelice che abbia un'autostima elevata.

Il problema è che i nostri progetti di felicità sono tragicamente imperfetti, e questa tragica imperfezione la ritroviamo anche al nocciolo della natura umana. I greci ellenici consideravano la tragedia come le tenebre nella vita umana, la sensazione che tutti i progetti di felicità siano destinati, prima o poi, a fallire o spegnersi; da ultimo, attraverso la morte. Freud riteneva che gli esseri umani non sono portati alla felicità. "Tutto gli rema contro," disse. Freud identificò tre cause principali dell'infelicità: il corpo, la natura, e le relazioni interpersonali. Il corpo causa infelicità poiché è transitorio e condannato alla malattia, alla sofferenza, ed alla morte. La natura causa infelicità poiché è indifferente ai nostri desideri e, periodicamente, infligge distruzione su di noi. Le relazioni interpersonali causano infelicità poiché i nostri desideri confliggono e ognuno di noi vuole che le cose vadano a modo proprio.

I nostri progetti di felicità sono imperfetti poiché i nostri desideri e le nostre paure sono interminabili e conflittuali. A volte sono in conflitto con i desideri e le paure degli altri, e possono generare violenza, omicidi, e guerre. A volte i nostri desideri e le nostre paure confliggono tra loro — l'essenza del conflitto neurotico. Fintanto che viviamo vi sarà sempre qualcos'altro da desiderare, da afferrare e mangiare, vi saranno sempre ulteriore vita da vivere, ulteriori migliorie di sé da conquistare. Non finisce mai, non vi sarà alcun paradiso finale sulla Terra, dove tutti i desideri verranno gratificati e tutto l'indesiderabile sarà evitato. La fonte della nostra infelicità è che non possiamo ottenere tutto ciò che vogliamo, non possiamo evitare alcune delle cose che non vogliamo, ed il nostro fragile ed autocostruito senso del Sé è vulnerabile al rifiuto, alle delusioni, alla morte.

La paura della morte è interminabile, finché non è la morte stessa a porvi fine. Alla fine, la morte spazzerà via ogni nostro progetto di felicità ed oblitererà il nostro Sé — a meno che abbiamo (o crediamo di avere) scoperto la chiave d'accesso all'immortalità.

* * *

Una volta ho chiesto ad un lama tibetano di definire la "neurosi," un termine che il suo traduttore impiegava spesso per riferirsi alla sofferenza psicologica. Mi rispose, "La neurosi è un complesso di desideri, avversioni, e sofferenza." Non aveva ricevuto alcuna formazione psicanalitica, ma sono certo che Freud si sarebbe trovato d'accordo con la sua definizione. I nostri desideri e le nostre paure sono intrecciati in un'aggrovigliata rete di conflitti. A volte vogliamo al contempo mangiare il dessert e mantenere la linea. Oppure vogliamo denaro ma non vogliamo lavorare. Oppure vogliamo essere sposati ed al contempo liberi da obblighi. *Qualunque cosa riteniamo ci renderà felici sarà ciò per cui soffriremo*. Tutte le emozioni dolorose sono generate da progetti di felicità falliti.

L'immagine del Sé dell'essere umano è estremamente delicata e vulnerabile alle vicissitudini della vita. Una seria minaccia per i nostri progetti di felicità è una minaccia per il nostro Sé, e può essere vissuta come una minaccia per la vita stessa. Gli animali reagiscono ai pericoli per la vita e per il corpo con la reazione combatti-o-fuggi. Lottano o fuggono per sconfiggere o sfuggire il pericolo. Gli umani reagiscono alla stessa maniera in difesa del Sé. *La rabbia, l'aggressività, e la violenza umane sono risposte di lotta ad una minaccia percepita al Sé e ad i suoi progetti di felicità*.

Trasformare l'energia della rabbia richiede un'indagine approfondita sulla nostra natura fondamentale, e acquisire familiarità con essa. L'Oracolo di Delfi consigliava ai greci: "conosci te stesso." In questo senso, la conoscenza è davvero potere. Con la conoscenza di sé sopraggiunge il potere di padroneggiare sé stessi, di risanarsi, e di trasformare l'energia della rabbia, dell'aggressività, e della violenza.

Trasformare noi stessi significa rapportarci a noi stessi e alla vita in maniera differente. È un programma radicale. Significa comprendere che la nostra mente ci dà la capacità di operare scelte significative e discriminanti. L'ideale della maturità è espresso in una versione della Preghiera della Serenità: il coraggio, temperato dalla moderazione e dalla compassione, per fare ciò vogliamo ed evitare ciò che non vogliamo; la serenità per accettare il non ottenimento di ciò vorremmo e l'ottenimento di ciò che non vorremmo; e la saggezza per conoscerne la differenza ed agire responsabilmente. Significa comprendere sia il nostro potere che la nostra impotenza. Una buona definizione di maturità è "la disponibilità a rinunciare alle cose, a lasciarle andare." I bambini esigono, pretendono. Il saggio lascia correre, molla la presa. Il saggio si concentra sugli input della vita piuttosto che sui suoi esiti *Il segreto per trasformare l'energia della rabbia consiste nel lasciare andare ciò che vogliamo, se perseguirlo implacabilmente condurrebbe alla sofferenza nostra o altrui, e nell'aprirsi al non voluto che non ci è dato di evitare, per quanto ciò possa essere doloroso.*

Quella che segue è una guida in sette passi per la comprensione e trasformazione dell'energia della rabbia. Per riuscirci, dovrete avere il coraggio e la resistenza per affrontare voi stessi, e un'incrollabile impegno a risanarvi. Se questo programma in sette passi verrà intrapreso con pazienza, impegno, e perseveranza, allora esso concederà i suoi frutti. Se verrà invece intrapreso con leggerezza, scarsa convinzione ed entusiasmo, o con l'aspettativa di risultati veloci, allora è garantito il fallimento.

3
Primo Passo:
Divenire Consapevoli I

Sviluppare la Consapevolezza

Il primo passo nel percorso per comprendere e guarire la rabbia, l'aggressività, e la violenza consiste nello sviluppare consapevolezza di queste. Non intendo dire una consapevolezza intellettuale, o ricordarsi fugacemente di essersi arrabbiati in passato e riconoscerlo brevemente a livello mentale. Intendo dire rivolgere la propria attenzione all'interno, verso la mente, e acquisire familiarità con il paesaggio e con le maree della rabbia, dell'aggressività e della violenza, in ogni loro consistenza, contorno, e sottigliezza.

La rabbia è una normale emozione umana. Tutti esperiamo l'emozione della rabbia. Un'emozione, come indica il nome stesso, è un'energia che ci muove. Genera energia ed azione. La rabbia è un'emozione che si manifesta in un'esperienza interiore, in un complesso di sensazioni corporee, e in pensieri, parole ed azioni.

La rabbia può portare all'aggressività e alla violenza. La parola "aggressione" deriva dal latino *aggredi*, che significa "attaccare." Non tutta l'aggressività è alimentata dalla rabbia. Un giocatore di

scacchi può giocare attacchi aggressivi senza rabbia. Un giocatore di rugby o un pugile possono essere aggressivi senza essere arrabbiati. Quando la rabbia alimenta l'aggressività, però, può diventare distruttivamente violenta.

Dato che la rabbia è un'emozione, il primo passo nel percorso verso la comprensione e la guarigione della rabbia, dell'aggressività e della violenza consiste nel rivolgere la propria attenzione all'interno. La rabbia cova nella mente. Se dobbiamo prendere confidenza con la sua energia fluttuante, dobbiamo prima essere disposti a coltivare un'intimità profonda e diretta con la nostra mente. Se dobbiamo imparare a cavalcarne le energie dobbiamo stringere amicizia con lei, così come un domatore deve fare amicizia con un cavallo che vuole domare.

Per la maggior parte del tempo la nostra attenzione è focalizzata all'esterno: sugli altri, sulle cose, sul corso degli eventi. Siamo interessati all'andamento delle cose. Vanno a modo nostro? A nostro favore? La nostra automobile partirà domattina? Piacciamo al datore di lavoro oppure siamo a rischio di licenziamento? La nostra famiglia gode di salute e sicurezza? Otterremo ciò che desideriamo evitando ciò che non ci piace? I nostri progetti di felicità futura andranno in porto o falliranno?

* * *

Quando siamo arrabbiati, in genere incolpiamo eventi esteriori. Qualcuno si è comportato male. Le cose non sono andate per il verso giusto. Ma se la rabbia cova nella mente, se è una *reazione* alle persone e agli eventi, allora abbiamo il potere di cavalcarne le energie con la destrezza. Persone ed eventi esterni possono provocarci, ma non causano la nostra rabbia. Ricordatevi questa lezione vitale: La vostra rabbia sorge nella vostra mente. Potete comprenderla soltanto rivolgendovi all'interno, alla vostra mente. Potete domarla solo allenando la vostra mente. Questo significa che avete l'opzione di esaminare la provocazione, rifletterci sopra,

valutarla, e *scegliere* una risposta. La vostra mente è l'intermediaria tra gli eventi provocatori esterni e il vostro corpo — le vostre parole ed azioni. Una persona può puntarvi una pistola, ma voi avete l'opzione di combattere, fuggire o arrendervi. Vostra moglie può urlarvi contro, ma voi avete la scelta se ascoltarla, difendervi, o restituire la pariglia. Ricordatevi, l'essenza della vostra umanità è la vostra capacità di scegliere.

Ognuno di noi vuole fare scelte intelligenti, le scelte giuste. Per fare le scelte giuste dobbiamo capire come funziona la nostra mente. Fortunatamente, non dobbiamo reinventare la ruota. Sin dall'alba dell'autocoscienza umana, le persone hanno cercato dentro sé stesse, alla ricerca dell'introspezione e della padronanza di sé. Col tempo, si sono evoluti molti metodi per sviluppare la consapevolezza. Nell'America moderna, la psicoterapia è l'approccio più popolare all'esame e all'analisi della mente, e quando le persone hanno problemi mentali o emotivi in genere si rivolgono ad uno psicoterapeuta per cercare aiuto.

Le persone vengono in psicoterapia perché sono infelici. Soffrono mentalmente ed emotivamente. Nella maggior parte dei casi, non hanno un'idea chiara del perché stiano soffrendo o siano tristi, e non sanno cosa fare al riguardo. La terapia può aiutare indagando la natura della sofferenza, mettendola in relazione ai problemi della vita, ed esplorando le possibili scelte che consentano di alleviarla. Un abile terapeuta è una guida che incoraggia l'introspezione e l'azione costruttiva. In questo senso, la terapia è un'impresa educativa. L'agente del cambiamento è il cliente stesso. Nei miei quarant'anni d'esercizio come psicoterapeuta, non ho mai cambiato nessuno. Non ho mai "asportato" la rabbia a nessuno. Ma molte persone sono cambiate spontaneamente e attraverso il proprio potere di scelta.

Sfortunatamente, la psicoterapia è finita sotto l'influenza dominante della psichiatria medica. Molti psicoterapeuti, sia medici che non, pensano che il loro compito sia di diagnosticare e "curare" i loro pazienti anziché aiutarli a comprendere il funzionamento della loro

mente e aiutarli a guarire sé stessi. Sotto l'influenza del modello medico, è all'opera un movimento tragicamente fuorviato che spinge per una visione dello psicoterapeuta negli stessi termini del medico, e della psicoterapia secondo criteri "oggettivi" che imitano le misurazioni quantitative che sono proprie delle scienze fisiche. La psicoterapia è diversa dalla medicina.

Un medico in gamba può essere in grado di guarire il paziente, così come non può non esserlo, ma pratica la propria arte su un soggetto relativamente passivo. Nessun chirurgo chiede ai suoi pazienti di comprendere le complessità del corpo umano e di aiutarlo a dirigere il bisturi. Il paziente deve solo seguire le istruzioni del medico. Anche in psicoterapia, molto dipende dall'abilità del terapeuta. Ma il risultato della psicoterapia verte sulla motivazione e sulle capacità del cliente. Ho scritto molto sul modello medico e sulle sue funzioni e limiti sociali. Qui basterà dire che credo che il modello medico è una metafora che considera la mente come se fosse un organo fisico e, quindi, interferisce con la comprensione del cliente e con l'aiutarlo a guarire come persona umana.

Se abbandoniamo il modello medico, vediamo che le persone vengono in terapia con problemi che possono essere meglio compresi come dilemmi esistenziali. Non ci portano malattie, ci portano problemi della vita. Possono essere stati influenzati dall'ideologia psichiatrica e della pubblicità, e parlare con convinzione della loro diagnosi psichiatrica e chimica cerebrale. Ma, alla fine, non gliene importa realmente della diagnosi tranne che, forse, per l'esenzione fiscale. Vogliono solo sentirsi meglio e godersi la vita. La parola "paziente" viene dal greco *pathos*, che significa "soffrire." Le parole patologia, pietà, pazienza, e paziente, sono suoi derivati e sono connotate, nella loro essenza, dal concetto di sofferenza. Che li si chiami pazienti o clienti, quelli che si rivolgono a noi per ricevere aiuto sono persone sofferenti. Tutti soffriamo, inclusi i terapeuti. Siamo tutti "pazienti" che soffrono per le tribolazioni della vita e della morte, e cerchiamo sollievo.

Il mio approccio alla psicoterapia si è evoluto quando ho rifiutato il modello medico, quale paradigma più efficace per comprendere la sofferenza psichica umana, e ho rivolto la mia attenzione alla vasta e incredibilmente precisa esegesi della psicologia umana della saggezza buddista tradizionale. I sette Passi delineati in questo libro sono una sintesi della psicologia occidentale e di quella buddista.

Un insegnamento base del buddismo consiste nei "quattro pensieri che rivolgono la mente all'interno." In linguaggio comune, questi pensieri insegnano che la felicità non può essere trovata nel mondo esteriore, e neanche l'infelicità. La felicità e l'infelicità sono proprietà della mente. Naturalmente, vorremmo essere eternamente felici, ma la nostra esperienza è segnata dalla sofferenza, dall'impermanenza, e dalla mancanza di sostanzialità durevole in qualsiasi cosa. Vogliamo aggrapparci alle persone ed alle situazioni che amiamo, ma tutto cambia. Tutto compare e scompare. Il nostro corpo è prezioso per noi, ma è destinato a morire. In questa situazione critica, ciò che facciamo è importante. Il modo in cui ci gestiamo e la nostra condotta fanno la differenza nella nostra felicità ed in quella altrui.

La stessa comprensione profonda è espressa nel concetto induista del *kundalini tantra*. In questa tradizione, la forza vitale viene metaforicamente raffigurata come un serpente collocato alla base del midollo spinale. Il corpo sottile — ossia la mente — ha sette nodi ascendenti, o *chakra*, che rappresentano stadi evolutivi della coscienza. I tre chakra inferiori, sotto il diaframma, sono la sede delle funzioni corporee basiche, animali — il desiderio di cibo, sesso, e potere. Per trasformare la sofferenza causata dall'energia dei chakra inferiori, le pratiche della kundalini innalzano questa energia ai centri superiori — il cuore compassionevole, il discorso intelligente, la saggezza, e la gioia. L'ascesa dell'energia di kundalini è una metafora per la trasformazione intenzionale del Sé, da grezzo a sottile, dalla sofferenza alla felicità. La kundalini è una metafora che, a differenza del determinismo del modello medico, guida gli sforzi coscienti di chi soffre verso lo sviluppo di uno stato di coscienza "superiore."

* * *

Non sorprende che la stessa idea sia espressa nel pensiero cristiano. Il Vangelo rappresenta un'evoluzione della coscienza oltre il conformismo esteriore agli insegnamenti mosaici sulla legge e sulla condotta, per occuparsi invece della dimensione interiore e spirituale della vita. Una volta domandai al mio insegnante, Khenpo Karthar Rinpoche, di definire la parola "spirituale." La sua risposta fu impressionante: "Qualsiasi cosa riguardi la mente." Gli insegnamenti di Gesù forniscono una soluzione al problema della sofferenza umana e della violenza che va al di là del regolamento esteriore della condotta, verso una trasformazione voluta del Sé interiore.

Con l'evoluzione del cristianesimo, si evolse anche la complessità della percezione umana del Sé, e il problema dell'alleviamento della sofferenza fu formulato in metafore della trasformazione interiore. Sant'Agostino (354-430 dC) insegnava che il sentiero spirituale è un viaggio dalla città terrena dell'umanità verso la divina Città di Dio — dal desiderio dei piaceri sensuali alla comprensione razionale, la saggezza, la grazia, e la felicità.

Nel pensiero occidentale non-cristiano, la stessa idea è espressa dagli stoici, così come da molti altri. Epitteto (C.55-C.135 dC), che probabilmente fu influenzato dal pensiero buddista che giungeva dall'India alla Grecia tramite la Via della Seta, disse: "Ciò che disturba la mente delle persone non sono gli eventi ma i loro giudizi sugli eventi." Lui insegnava che il bene e il male, la sofferenza e la felicità, sono la conseguenza delle scelte umane. Nella sua tradizione, il sentiero verso la felicità consiste nello sviluppo della consapevolezza, della ragione, e della capacità di scegliere razionalmente.

La medesima idea è alla base della psicoterapia cognitiva moderna. Albert Ellis, il fondatore della Psicoterapia razionale-emotivo-comportamentale (REBT) insegna "l'ABC della rabbia." Il principio base della REBT è che la nostra rabbia non è causata da eventi Attivanti esterni (A), nonostante questi siano certamente dei fattori.

È causata da convinzioni irrazionali (B) che ci portano a un Conseguente rifiuto (C) della vita e della gente così come sono, e alle emozioni dolorose che conseguono questo rifiuto. Una visione irrealistica del mondo conduce a giudizi erronei e ad azioni errate, causando dolore a noi stessi ed agli altri. Ci arrabbiamo con gli altri, non per come essi si comportano ma per come noi valutiamo il loro comportamento in relazione ai nostri interessi. Le nostre convinzioni, i giudizi, e le scelte sono il prodotto della nostra mente. I nostri interessi e desideri sono prodotti della nostra mente e del nostro corpo. La mente è la mediatrice tra l'evento attivante e la conseguente esplosione di rabbia.

"Psicoterapia" significa, letteralmente, accudire la mente (o psiche). Gli psicoterapeuti esperti ed abili adottano varie tecniche per sviluppare l'introspezione. Quando ero un tirocinante in psichiatria, ho appreso un'importante tecnica, che uso spesso. Uno dei miei insegnanti ci consigliava: "Quando il paziente parla di emozioni, chiedetegli dei pensieri che accompagnano queste emozioni. Quando esprime un'idea o racconta una storia, chiedetegli quali emozioni si destano quando ci pensa." Il linguaggio, il pensiero, i desideri, e le avversioni umani sono intessuti nella medesima stoffa. Un terapeuta esperto sa quali domande porre per guidare il paziente verso la consapevolezza del pensiero e delle emozioni. Se il terapeuta sa come lavorare con la propria mente, è in grado di aiutare il paziente a lavorare con la sua.

Quando incontro per la prima volta un paziente, mi chiedo: Qual'è la natura della sua sofferenza? Quali sono le emozioni negative di cui soffre? È ansioso? Depresso? Arrabbiato? Durante la prima seduta osservo attentamente il paziente, alla ricerca di indizi. La consapevolezza del terapeuta riguardo al paziente è sia il punto di partenza della terapia, sia ciò da cui la terapia dipende. Senza di essa, il terapeuta non può aiutare il paziente a divenire consapevole di sé stesso. Cosa comunica la sua espressione facciale? La sua fronte è aggrottata dalla tensione? Quella piega della bocca, è un segnale di tristezza o una smorfia di rabbia? Il suo corpo è teso o rilassato?

Appare sicuro di sé o confuso? Sta forse mantenendo una certa distanza, come se fosse intimorito da me? Sta tentando di fare colpo su di me, oppure cerca di convincermi? Oppure mi tratta come un amico, sperando che possa aiutarlo? Accade spesso che un paziente appaia arrabbiato ma non parli in maniera rabbiosa né voglia ammettere di essere arrabbiato. In una situazione del genere, potrei dire: "In sala d'attesa mi sembravi arrabbiato. Lo sei?" In genere, la reazione è uno scossone di consapevolezza, un diniego iniziale e, solitamente, un'eventuale ammissione di rabbia che porta un senso di chiarezza e sollievo.

Nel diventare consapevoli dei meccanismi della nostra mente, ci ritroveremo alle prese con un'imbrogliona interiore. Fate attenzione! La stessa mente in cui la rabbia sorge è, al contempo, colei che la rabbia la trattiene, la nasconde, la sbandiera, la giustifica, o la sopprime. Questo è il motivo per cui il primo passo è cruciale — prima di poter comprendere la nostra rabbia, farvi amicizia, domarla e trasformarla, dobbiamo riconoscerla chiaramente e prenderne francamente atto. Non è un compito da poco.

Sia che si cerchi l'aiuto di un terapeuta o che ci si avventuri per conto proprio, la consapevolezza di sé è un prerequisito per la comprensione e la cura della rabbia. Se diventiamo consapevoli dei funzionamenti della nostra mente possiamo scoprire i mezzi con cui ci creiamo la rabbia e la chiave per guarirla. Se diventiamo consapevoli che stiamo nutrendo convinzioni irrazionali, idee dalle false premesse, supposizioni erronee, o una logica fallata, possiamo esaminarle e correggerle. Se scopriamo di nutrire idee che non sono in armonia con le realtà della vita e della natura, possiamo imparare a rilassarci nell'esistenza. Se scopriamo che nutriamo desideri, speranze o aspettative che non possono essere realizzati, abbiamo la scelta di abbandonarli.

Gli psicoterapeuti e i loro pazienti/clienti possono beneficiare della saggezza di molte tradizioni, prassi, filosofie, ed insegnamenti che risiedono al di fuori dei dominii della psicologia occidentale

tradizionale. Sviluppare la consapevolezza vuol dire intraprendere un viaggio interiore — nel cuore del nostro essere. È il mitico viaggio in cui l'eroe, che si batte per una nobile causa, si avventura coraggiosamente nell'ignoto, affrontando le più terribili paure e gli ostacoli più spaventosi. Il sentiero verso la conoscenza di sé conduce attraverso la buia notte dell'anima. Quando comunicai al mio primo maestro, Agehananda Bharati, che volevo trovare un maestro buddista, il suo ammonimento fu: "Non è un percorso per codardi."

In genere, la nostra attenzione è focalizzata al di fuori di noi, sulle altre persone e sugli eventi. Al primo appuntamento chiedo ai miei pazienti: "Qual'è il problema? Cosa ti rende infelice? Qual'è il tuo dolore?" Gli chiedo di raccontarmi la storia della loro vita. Mi parlano dei genitori, della moglie e dei figli, delle amanti, del lavoro. Il problema si trova al di fuori di loro — nelle relazioni, nel lavoro, o nella situazione economica. Oppure sono insoddisfatti di sé stessi. Quando poi si guardano dentro, si sentono fuori posto. Si biasimano. Spesso lamentano emozioni dolorose. Si sentono in ansia ma non sanno perché. Oppure sono arrabbiati ma, pur sentendonsi giustificati, non sanno cosa fare. Oppure sono depressi e — come spesso accade in quest'era della medicalizzazione della mente — credono di essere affetti da uno squilibrio chimico, o da una vaga "malattia" mentale sulla quale non esercitano alcun controllo.

Mentre la nostra attenzione è normalmente focalizzata all'esterno, o sulla confusa auto-narrativa del nostro Sé, vi è al contempo una forte corrente sotterranea di attività mentale che scorre appena al di sotto della nostra consapevolezza, come acqua che scorre sotto il ghiaccio. Chiamo questo flusso di attività "iper-mentazione" perché è eccessiva, non necessaria, e provoca emozioni dolorose. Non c'è nulla di sbagliato nel pensiero-mentazione. Noi pensiamo al fine di risolvere problemi. Ragionare vuol dire pensare. Conoscere è pensare. La scienza e la logica richiedono il pensiero. Pensare può essere piacevole, uno scintillante collage di soddisfacenti conversazioni con sé stessi prodotte dall'immaginazione creativa — parole, frasi, immagini, storie, speranze e progetti, fantasie e sogni

ad occhi aperti; è tutta narrativa! Il pensiero può anche diventare selvaggio. Può diventare un incessante, ininterrotto fiume di parole ed immagini, desideri frustrati, e implacabili preoccupazioni che trasformano la vita in un incubo.

William James aveva un'idea interessante riguardo la mentazione umana, specialmente sull'intelligenza umana. Influenzato da Darwin, riteneva che la mente umana si fosse evoluta come risolutrice di problemi al servizio della sopravvivenza dell'individuo e della specie. Questo ha senso. La sopravvivenza richiede di risolvere i problemi dell'esistenza. La mente umana è il più evoluto strumento di sopravvivenza della specie (e, quando deraglia, dell'estinzione della specie). Il progresso moderno è frutto della scienza che, in fondo, è un metodo per risolvere i problemi attraverso l'osservazione meticolosa ed il ragionamento. Da un punto di vista biologico, la mente umana è una scova-problemi, una cacciatrice di problemi, ed una solutrice di problemi. Le persone amano i rimpicapo. Anche il Budda la pensava così. Lui insegnava ai suoi discepoli: "L'Ego è la somma dei vostri problemi." Niente problemi, niente Ego. La funzione dell'Ego è di setacciare la vita alla ricerca di problemi, di minacce per i suoi progetti di felicità.

L'ipermentazione è il pensiero andato in tilt. È l'attività, apparentemente autonoma, dell'indisciplinata mente solutrice di problemi che esamina ossessivamente ed incessantemente il territorio della vita alla ricerca di soddisfazioni e problemi. Una mente impegnata è come una radio della polizia che salta di canale in canale finché trova qualcosa di interessante, o un problema. I sogni ad occhi aperti, le fantasie, e l'immaginazione creativa posso essere piacevoli ma distraggono dalla vita nel momento presente. Sono il soddisfacimento di desideri, motivati dal desiderio di piacere e felicità. Il rovescio della medaglia dell'ipermentazione è la preoccupazione — la paura che le cose andranno storte. L'ego non ha difficoltà a trovare problemi. Vi sono molti più modi affinché le cose vadano storte di quanti ve ne sono perché vadano per il verso giusto. La mente ipermentante creerà problemi qualora non dovesse

trovarne nessuno, e vi reagirà emotivamente con ansietà, rabbia, o depressione come se stessero davvero accadendo. Molta della nostra sofferenza mentale è dovuta al nostro pensare in maniera indisciplinata — e inavvertita — ai problemi della vita, reali o potenziali. Come disse Mark Twain: "Nessuno ha idea dei problemi che ho avuto — la maggior parte dei quali non sono mai accaduti."

Se trascurato, questo sfarfallante flusso di pensieri, immagini e sensazioni prosegue da sé, trascinandoci a destra e a manca, senza che ci sia dato di comprendere che buona parte della storia della nostra vita viene scritta nell'oscurità. La maggior parte di noi, in genere, procede più o meno "in automatico." Raramente dirigiamo l'attenzione verso la nostra mente. Siamo più spesso auto-coscienti che non auto-consapevoli. Ciò che comunemente chiamiamo auto-coscienza è, solitamente, uno stato esagerato di auto-referenzialità in relazione agli altri. La persona auto-cosciente sta pensando a ciò che gli altri pensano di lei. È un senso-di-sé ansioso, che ci fa inciampare.

Un mio paziente, un adolescente, era talmente focalizzato su come riteneva che gli altri lo vedessero che quando entrava al bar della scuola perdeva il ritmo naturale dell'andatura, cosa che incrementava la sua ansietà auto-cosciente riguardo al fatto che gli altri lo vedessero "camminare in modo strano." Era intrappolato in una trappola che si era costruito da sé. Se fosse stato auto-cosciente, avrebbe potuto riconoscere il proprio desiderio di piacere agli altri e la sua paura dell'umiliazione, e avrebbe potuto lavorarci sopra, nella propria mente, anziché proiettare sugli altri e perdere il senso dell'equilibrio — sia letteralmente che metaforicamente. È importante distinguere tra la consapevolezza che ci consente di vedere le nostre emozioni e lavorarci sopra, e quell'autocoscienza che invece è meramente una funzione dell'ipermentazione preoccupata e confusa.

Spesso incontro persone — nello studio o fuori da esso — che sembrano essersi smarrite nei propri pensieri. A volte gli chiedo a

che cosa stanno pensando. In genere la domanda li coglie alla sprovvista. Mi guardano con aria assente e si stupiscono a trovarsi ad ammettere con imbarazzo di non saperlo o di non essere in grado di spiegarlo. Oppure, descrivono un piccolo, fugace frammento di un pensiero sconnesso. Lo stato umano "normale" della mente è il pensiero costante, incessante — un flusso enigmaticamente connesso di coscienza, sensazioni, memorie, emozioni, desideri, paure, e chiacchiericcio. E, al centro della narrativa, la star dello spettacolo è sempre ME! Questo è il motivo per cui la prima tappa del viaggio richiede coraggio. Familiarizzare con la narrativa caotica, egotistica, e spesso insensata, del nostro flusso mentale è sconcertante e doloroso. Scoprire in maniera diretta che siamo letteralmente "persi nei pensieri" può essere spaventoso. Ma questo è il punto in cui ci troviamo ed è da qui che dobbiamo partire.

È consolante rammentare che tutti siamo nevrotici, ognuno di noi. La mente "normale" soffre di un complesso di desideri e avversioni conflittuali. Il meglio che possiamo fare è divenire consapevoli delle nostre nevrosi, diventare più saggi nel pensare e nella condotta di vita. Secondo la mia esperienza, la meditazione è il metodo più diretto ed efficace per sviluppare auto-consapevolezza. L'auto-consapevolezza non è uno stato stabile poiché l'esperienza non è uno stato stabile. Attraverso la pratica della meditazione possiamo imparare ad osservare i nostri processi mentali onni-fluttuanti da una prospettiva più distaccata, dall'alto. Senza necessariamente comprendere noi stessi in maniera intellettuale, possiamo scoprire direttamente come funziona la mente. La mente ha la sue cause e i suoi effetti, le sue motivazioni ed intenzioni, e la sua consapevolezza e valutazione delle loro possibili conseguenze.

L'idea del *karma* — spesso incompresa — si riferisce alle nostre motivazioni ed intenzioni, e alle loro conseguenze. Molte persone credono voglia dire qualcosa come "fato" o "destino." Sicuramente è così, ma questo è solo metà del suo significato. La parola "karma" deriva da un vocabolo sanscrito che significa "azione." Specificamente, significa "azione intenzionale." Inoltre, significa

"azione intenzionale e le sue conseguenze." Man mano che sviluppiamo consapevolezza dei nostri desideri, avversioni, e intenzioni, sviluppiamo anche l'abilità di distinguere le conseguenze che fluiscono da essi.

La filosofia buddista definisce il karma come l'ineluttabile legge morale di causa ed effetto. Troviamo varianti di questo principio in ogni tradizione di saggezza. Questo esprime un'antica intuizione sul fatto che le buone azioni conducono a buone conseguenze mentre le cattive azioni conducono a cattive conseguenze. Tralasciando per il momento quale siano un'azione buona o una cattiva, o una conseguenza buona o cattiva, il principio del karma è che le nostre intenzioni ed azioni hanno conseguenze che plasmano le nostre esperienze future. Questo è il significato dell'antico assioma greco "il carattere è destino." Il nostro carattere è modellato da ciò che facciamo, da come ci relazioniamo ai nostri desideri, alle avversioni, e agli interessi personali. Ciò che facciamo conta. La maniera in cui pensiamo ed agiamo modellerà la nostra vita e la nostra felicità futura, ed anche la vita e la felicità altrui.

Una volta mi venne chiesto in che modo la meditazione contribuisce alla mia professione di psicoterapeuta. Risposi che mi aiuta a capire me stesso ed i meccanismi della mente, e questo mi consente di aiutare meglio gli altri ad aiutare se stessi. Io non impongo a nessuno la meditazione, né la consiglio. Si può insegnare alle persone come quietare la mente ed il corpo senza chiamarla "meditazione." Anche se alcune forme di meditazione vengono praticate all'interno del contesto della fede religiosa, il metodo qui presentato non difende né promuove alcuna religione particolare. È semplicemente un metodo per sviluppare e praticare la consapevolezza.

Molti psicoterapeuti praticano la meditazione. Hanno partecipato a gruppi di meditazione o si sono recati in ritiri spirituali per imparare a praticarla. Io offro sedute di meditazione gratuite nel mio studio i venerdì sera, in maniera completamente separata dalla mia pratica

psicoterapeutica. I miei pazienti sono liberi di parteciparvi o meno. Non fa alcuna differenza di quale scuola o lignaggio del maestro si tratti. Non è richiesto di abbracciare alcuna religione o dottrina, né studiare teologia, per sviluppare la consapevolezza. Per lavorare sulla vostra rabbia non vi è nulla di meglio di sedervi e osservare in maniera diretta i meccanismi della mente.

Il termine "meditazione" si trascina dietro un fardello di connotazioni pseudomistiche e modaiole. Il più grosso errore che la gente commette è pensare che "otterranno qualcosa" dalla meditazione. Sarebbe più accurato pensare che si sbarazzeranno di qualcosa. La pratica della consapevolezza va a minare il nostro assoggettamento inconsapevole all'ipermentazione. Fa breccia nella cascata di pensieri ed emozioni che ci distraggono dal momento presente, in cui la vita ha veramente luogo. Il cinegiornale interiore, con i suoi drammi immaginari o distorti, diviene meno urgente e seducente. Le speranze e le paure inesaminate, che ci hanno gettato nel comportamento automatico o riflesso, perdono il loro potere di sballottarci. Ciò di cui inizialmente ci sbarazziamo è una buona quantità di rumore impellente, privo di senso o sostanzialità reale. Anche solo divenendo consapevoli della sua natura noi lo de-reifichiamo, lo rendiamo meno consistente ed intrattabile.

Gli induisti chiamo questo chiacchiericcio discorsivo "il velo di *maya*" — i pensieri fittizi, illusori che offuscano la nostra percezione delle cose così come esse sono. La Bibbia lo chiama "vedere attraverso uno specchio oscuro." Il primo frutto della meditazione di base è una mente più quieta. Nella tradizione tibetana, la meditazione base per principianti viene chiamata *shamatha*, che vien spesso tradotta come "risiedere in pace." A volte viene anche chiamata "calma durevole" o "meditazione tranquillizzante." La "tranquillità" della meditazione tranquillizzante è l'antitesi della tranquillità nebulosa, intorpida-mente, prodotta dagli psicofarmaci tranquillanti. È uno stato di calma chiarezza.

Come possiamo riordinare le nostre nevrosi quando la mente è un disastro selvaggio e caotico di pensieri frammentati? Come possiamo lavorare sulla nostra rabbia quando la esperiamo come una valanga di impulsi urgenti ed emotivamente stra-caricati, completamente mischiati ai fugaci stralci di narrativa, sensazioni fisiche, bisbigli della memoria, ondate di paura, ed alla pressione viscerale ad agire? Non possiamo. Ogni meditatore alle prime armi scopre in fretta che anche la mente stessa ha una propria mente. Nessun novizio si siede, dice "Pace! Quietati!" e raggiunge l'illuminazione. Al principio è già abbastanza riuscire a vedere, scoprire, e prendere atto del chiacchiericcio. Questo è, di per sé, un grande passo verso l'auto-consapevolezza. Chogyam Trungpa Rinpoche insegnava che la consapevolezza della nostra confusione è il primo passo verso la chiarezza.

Con il tempo, impariamo a prendere semplicemente atto di qualsiasi cosa sorga, senza essere spinti e trainati emotivamente. Possiamo sederci immobili e non rispondere istintivamente alla nostra ipermentazione. Possiamo concederci di riposare, di rilasciare con gentilezza i pensieri, per trovare un luogo quieto, separato dalla baraonda discorsiva. Possiamo decidere di essere semplicemente e quietamente consapevoli. In questi momenti di quiete le esperienze sorgono molto più chiaramente e distintamente. Solo allora potremo scoprire la fonte della nostra sofferenza e rabbia.

Una volta presenziai ad una conferenza tra Jamgon Kongtrul Rinpoche, un illustre lama tibetano, ed un gruppo di psichiatri. Qualcuno chiese a Rinpoche: "Cos'è la meditazione?" Rinpoche sembrava giocosamente perplesso, fingeva di non capire, e dopo un breve consulto con il suo traduttore, rispose "Meditazione? Meditazione? Non so cosa significhi. Noi abbiamo un'altra parola per essa che significa 'fare attenzione a.'" A prescindere dallo stile, meditare è prestare attenzione.

Nella meditazione tradizionale, quella da seduti, prestare la giusta attenzione alla mente richiede che il corpo adotti l'appropriata

postura vigile. La tradizionale postura del loto, ossia seduti a gambe incrociate, è la migliore per focalizzare l'attenzione sulla mente, ma potete anche sedervi con le gambe comodamente incrociate, o sedervi su una sedia comoda. Essere attenti richiede la postura dell'attenzione. Questa postura non deve essere né troppo tesa né troppo rilassata poiché questi due estremi rispecchiano gli estremi mentali dell'agitazione e della flaccidità. Prestando attenzione all'agitazione o alla flaccidità della mente possiamo trovare tra questi due estremi l'equilibrio dell'attenzione rilassata. L'arte dell'attenzione consiste nel saper equilibrare corpo e mente tra sforzo e rilassamento.

È molto utile trovare un luogo calmo in cui sedersi per prestare attenzione al flusso costante dell'attività mentale. All'inizio, questo può significare un ambiente esternamente tranquillo in cui ci si possa sedere senza subire distrazioni. Nella mia esperienza, riesco a vedere più chiaramente i meccanismi della mia mente se siedo all'esterno, vicino a uno stagno, o in un bosco silenzioso. Ma la calma che si cerca è quella interiore. Krishnamurti era solito chiedere, "Chi è in pace? La persona che siede in una foresta quieta con la mente indaffarata o la persona che cammina in un mercato chiassoso con la mente quieta?"

Iniziate prestando attenzione al vostro corpo e adagiandovi in esso. La mente siede nel corpo come una dama nella carrozza: se la carrozza vibra, la dama vibra con essa. Questo richiede tempo e pazienza. Alcune persone sono per predisposizione ben piantate nel corpo. Tendono ad essere atletiche e, in questo senso, la meditazione è un evento atletico. Altri invece non si trovano a loro agio nel proprio corpo e devono perseverare con pazienza per assestarvisi. Imparare a quietare il corpo è cruciale per domare la rabbia poiché la rabbia porta con sé una fisiologia di forte eccitazione. Calmare il corpo con la meditazione vuol dire addestrarsi a calmare il corpo quando insorge la rabbia. Il semplice atto di restare fisicamente fermi quando un lieve disagio fisico o un'irrequieta mentazione spronano all'azione, basta a minare i riflessi ciechi ed automatici che

ci legano alle abitudini distruttive. Riuscite a sedere quietamente per sessanta secondi quando vi prude il naso? Inevitabilmente, l'intensità del prurito aumenta, giunge al culmine, e poi si estingue. Così è con la rabbia. Sperimentatelo voi stessi.

Veniamo distratti dal momento presente, in cui la vita ha luogo, dall'incessante flusso del pensiero discorsivo — ricordando cose passate, ruminando sui problemi attuali, immaginando successi e fallimenti futuri. Osservandolo da vicino, notereste un interstizio tra i pensieri. Lo spazio quieto è questo interstizio, come quando spegniamo la Tv e nella stanza cala il silenzio. Più siamo in grado di riposare in questo interstizio di calma consapevolezza, scevra del pensiero discorsivo, più il nostro livello di consapevolezza andrà affilandosi. Con la pratica, il chiacchiericcio andrà gradualmente chetandosi e gli interstizi si amplieranno. Rilassandoci negli interstizi calmiamo la mente.

Questo non è un compito facile. Dovete addestrare la vostra mente. È come addestrare un cucciolo. Dite a un cucciolo di sedersi e questi potrà sedersi per un secondo ma poi salterà su scondinzolando felicemente. Ripetetegli di sedersi, più e più volte, ed ancora, ed esso imparerà gradualmente a restare seduto finché non lo richiamate a voi. La pratica della meditazione è così. Richiede sforzo, perseveranza, e pazienza — tutte virtù che tornano molto utili nella vita quotidiana.

Una delle prime cose che scopriamo nel corso della meditazione è quanto sia difficile liberarsi dall'ipermentazione. Il pensiero discorsivo è la narrativa della nostra identità e della nostra vita. La mente è costantemente alla ricerca di risposte alle domande fondamentali: "Chi sono io?" "Qual'è il senso della vita?" "Cosa dovrei fare?" Avvertiamo la sensazione che continuare a pensare sia vitale al fine di scoprire le cose. Abbandonare il pensiero discorsivo è come uscire di scena dalla nostra autobiografia — dalla storia della nostra vita. E poi, chi saremmo? Nessuno! Cosa dovremmo fare? Dei nessuno che non vanno da nessuna parte! Abbandonare il pensiero

discorsivo è come abbassare la guardia. Diventiamo ansiosi per la nostra incertezza, stupore, e disorientamento. Potremmo sentirci come se stessimo morendo. La nostra riluttanza a lasciar andare il pensiero discorsivo — a lasciarci andare! — ci rivela quanto strettamente siamo aggrappati al nostro abituale senso di noi stessi.

Una volta appreso a rilassarci nell'interstizio tra i pensieri, la mente si aprirà gradualmente, rivelando un luogo di rifugio, chiaro e pacifico, dal quale possiamo osservare il nostro flusso mentale con equanimità. È come se ci sedessimo a lato per osservare la nostra narrativa e comportamento nevrotici. Questo rifugio si trova in noi stessi, in ognuno di noi. Se lo cerchiamo, possiamo trovarlo. È un nostro diritto di nascita, la nostra natura. Persone di culture e religioni diverse lo hanno scoperto. I mistici cristiani a volte lo chiamano "il testimone" o "riposare nella presenza." Gli psicoanalisti lo chiamano "il Sé osservatore." I buddisti lo chiamo "lo spettatore." Sviluppare la consapevolezza significa identificarsi con l'osservatore quieto anziché con la narrativa. È semplicemente un cambio di prospettiva. Non richiede necessariamente di dover cambiare altre cose nella nostra vita. Ma si inizierà a vedere la vita in maniera diversa.

Il primo livello di consapevolezza dal luogo quieto è coscienza del corpo e dei sensi — vista, udito, olfatto, gusto, tatto, e posizione e movimento del corpo. È una sorta di risveglio a noi stessi e al mondo che ci circonda. Diventiamo consapevoli del nostro corpo seduto sul cuscino, o sulla sedia. Abbiamo la semplice percezione della nostra testa, del collo, e del busto che poggiano sulla base triangolare delle gambe incrociate. La tua testa è centrata sul collo? La tua spina dorsale è inarcata a piombo con la gravità? Le tue gambe dolgono?

Il dolore nel restare seduti e attenti ci rende consapevoli del secondo livello di coscienza: le nostre sensazioni di apprezzamento per alcuni stati mentali e di disprezzo per altri. Quando le gambe dolgono, non ci piace. Non vogliamo provare dolore. Vogliamo sentirci bene e godercela. Giudichiamo ogni esperienza in termini di "Mi piace,"

"Non mi piace," oppure "Neutrale." Notando queste sensazioni, diveniamo consapevoli delle operazioni basilari della mente: il desiderio del piacere e l'avversione al dolore. Dobbiamo imparare a non giudicare il nostro flusso mentale, a tollerarlo. Questo è, semplicemente, il modo in cui opera la mente. Pensieri e sensazioni sorgono, raggiungono il picco, e poi decadono, conducendo a un nuovo ciclo di nascita, vita, e morte.

Man mano che sviluppiamo i primi due livelli di consapevolezza, possiamo volgere la nostra attenzione quieta alle narrative discorsive interiori che creiamo circa noi stessi e la nostra vita. La narrativa non ha forma fisica. Ma le nostre sensazioni di gradimento, disprezzo, o indifferenza vengono proiettate sia sulla forma che sulla narrativa. Abbiamo desideri ed avversioni fisici. Può piacerci il gelato e possiamo odiare gli spinaci. Possiamo preferire stare al caldo anziché al freddo. Abbiamo anche desideri e paure riguardo noi stessi e la nostra vita. Abbiamo piani e speranze per il futuro e ci preoccupiamo ansiosamente che le cose possano andare storte. Vogliamo essere felici e temiamo di diventare infelici. Vogliamo ciò che vogliamo. E vogliamo evitare qualsiasi cosa interferisca con i nostri progetti di felicità. Meditando iniziamo a vedere le storie che ci raccontiamo, e a vederle in trasparenza. Vediamo il panico e la confusione che insorgono ogni qualvolta siamo in pericolo di non ottenere ciò che vogliamo, o di ottenere ciò che non vogliamo.

Sviluppare consapevolezza della rabbia, quindi, implica una sequenza di passi intrapresi, dapprima uno alla volta e, gradualmente, tutti assieme. Richiede che prima si sviluppino l'intenzione, lo sforzo, e la perseveranza per calmare la mente attraverso qualche tipo di pratica stabilizzatrice della mente. Vi sono innumerevoli metodi per coltivare la consapevolezza meditativa oltre a quelli qui brevemente esposti, come lo yoga e le arti marziali. Quale che sia il metodo che sceglierete, dovrete sviluppare l'abilità di prestare attenzione al momento presente se volete catturare la rabbia nel momento in cui essa insorge — che è, sicuramente, il miglior momento per catturarla. Sviluppando la consapevolezza

rimarrete stupiti nel vedere più chiaramente i molti volti della rabbia.

4
Primo Passo: Divenire Consapevoli II

I Molteplici Volti Della Rabbia

Per comprendere e guarire la rabbia dobbiamo divenire consapevoli di quando essa insorge e pervade la mente — facile a dirsi, ma non altrettanto facile a farsi. Veniamo sopraffatti e distratti dalle nostre emozioni intense. Siamo accecati dai nostri abituali schemi di pensiero circa la rabbia, per cui potremmo non riconoscerla, neanche quando la proviamo. Tendiamo a stereotipare la rabbia come aggressione manifesta, a caldo. Ci raffiguriamo un uomo minaccioso, paonazzo, in preda all'ira, che sbraita e inveisce, minacciando violenza, distruzione, o vendetta. La rabbia manifesta, a sangue caldo, è ovvia tanto alla persona arrabbiata quanto a chi gli sta attorno. Ma la rabbia manifesta è solo la punta dell'iceberg. La rabbia ha molte facce. È un camaleonte, una maestra del camuffamento. I suoi schemi, consistenze, e colori mutano da contesto a contesto. Per divenire consapevoli della nostra rabbia dobbiamo divenire consapevoli dei suoi molteplici volti.

Le persone rivelano la propria rabbia in maniere diverse — attraverso la cinesica del corpo, l'espressione facciale, le parole e il

tono di voce, o tramite le azioni. Paradossalmente, la rabbia può manifestarsi nel pensiero senza effetti apparenti. Uno può pensare freddamente alla vendetta contro un nemico, senza provare il calore della rabbia. Oppure, può manifestarsi affettivamente, senza contenuti di pensiero consci, come una sensazione caotica di frustrazione generale e irritabilità senza aver idea — o avendone un'idea vaga, parzialmente repressa — di cosa sia, cosa l'abbia causata, o verso chi sia diretta.

Nonostante la rabbia possa generare aggressività e violenza, è possibile provare rabbia senza essere aggressivi, ed essere aggressivi senza provare rabbia. Tutti, a volte, ci arrabbiamo con i figli, la moglie, i genitori, o gli amici senza diventare aggressivi nei loro confronti. A volte pensiamo che se ci stiamo arrabbiando con le persone che amiamo è perché è per il loro bene, anche se le nostre vere motivazioni possono essere egoistiche. Quando la rabbia è motivata dall'avversione o dall'odio, può diventare aggressiva e distruttiva. Ma quando la rabbia è motivata dall'amore o dalla compassione, può essere costruttiva. La rabbia non-violenta contro apartheid, razzismo, discriminazione, sfruttamento, abusi, bullismo, o ingiustizie di qualsiasi tipo, può aiutare a generare cambiamenti sociali in positivo.

* * *

La rabbia può essere a caldo o a freddo, personale o impersonale, manifesta o mascherata. A volte la rabbia si esprime vistosamente nelle parole e nelle azioni, tramite maleducazione, insulti, calunnie o violenza fisica. A volte è debole e fugace, uno svolazzo di energia che si placa rapidamente. A volte la rabbia è fredda e duratura. Possiamo manifestarla passivamente attraverso un'inazione lesiva, ignorando, snobbando, o sabotando sottilmente la persona che incolpiamo. La rabbia può manifestarsi in aggressione e omicidio, ma può anche rivelarsi sottile, una freddezza appena percepibile nel tono della voce, una stretta di mano rigida, o un sorriso teso. Si può nascondere in scuse e giustificazioni, in razionalizzazioni e dinieghi, in rigidità,

indifferenza, o rifiuto. Può trovare espressione nella vendetta violenta così come nel più impercettibile calo di calorosità, in un silenzio di ghiaccio, o nell'evitamento.

Laddove le persone sono legate tra loro da attaccamento e senso di colpa, e la relazione sembra sicura, possono sentirsi più libere di esprimere la propria rabbia tramite violenza fisica o verbale, o una sottile sfida oppositiva, l'incuria, o mettendosi sulla difensiva. Nelle famiglie, la rabbia spesso trova espressione in critiche indorate, competitività, maleducazione, durezza, o sarcasmo. Può mascherarsi in parole adulatrici o pungenti, in umorismo tagliente, in stuzzicamenti e prese in giro. A volte il marito o la moglie possono negarsi sessualmente, disattendere le commissioni domestiche, o essere emotivamente freddi e distanti quale espressione sottile di risentimento. Spesso, la persona arrabbiata non riconosce il sentimento di rabbia, o può etichettarlo diversamente, o negarlo completamente.

La resistenza a riconoscere la rabbia è un impedimento fatale allo sviluppo della sua consapevolezza e al cavalcarne abilmente le energie. Alcune persone diventano consapevoli della propria rabbia solamente tramite l'aiuto di qualcun altro — un amico, un amante, un prete, o uno psicoterapeuta che si confronti con loro sulla rabbia. A volte, dobbiamo trovarci ad affrontare le cose ripetutamente, e dolorosamente, prima di essere disposti ad ammettere la rabbia e osservarne gli effetti sulla nostra vita e su quella altrui. La principale resistenza alla consapevolezza della rabbia è l'orgoglio. Se siamo troppo orgogliosi da considerare la possibilità che la nostra resistenza passiva, rigidità educata, abbattimento morale, o la nostra tensione fredda siano rabbia, allora non vi è possibilità di trasformarla. A meno che noi si diventi consapevoli della nostra rabbia, la si esperisca, vi si rifletta sopra, e la si accetti per ciò che è, non saremo in grado di comprenderla, domarla o curarla.

L'energia pura della sua più autentica manifestazione, come rabbia esplicita e a caldo, è talmente vulcanica, talmente sopraffacente, che

può provenire soltanto dalla forza vitale in sé, in propria difesa. Questa è un'introspezione vitale sul perché domare la rabbia sembri un compito talmente sovrumano. Ciò che bisogna domare è la forza vitale che difende sé stessa. Il nome di uno dei monasteri dove studiai è Namgyal. *Gyal* significa "conquistatore" in Tibetano. *Nam* è un superlativo. "Namgyal" è un titolo onorifico che significa "conquistatore supremo." La conquista, tuttavia, non è di nessun altro né di alcunché d'altro. È la conquista di sé stessi, delle proprie energie, atteggiamenti ed emozioni negativi.

La rabbia è alimentata dall'energia delle nostre emozioni elementari, dai nostri desideri ed avversioni frustrati che lottano contro gli ostacoli e l'inevitabile, battendosi per la soddisfazione e il controllo. A volte, le nostre frustrazioni sono immediate ed ovvie. Perdiamo l'autobus che ci collega all'unico treno che può portarci in tempo ad un appuntamento urgente. Uno sconosciuto ci tampona accidentalmente l'auto appena acquistata. Altre volte, le nostre frustrazioni sono vaghe e non identificabili. Siamo irritabili e lievemente arrabbiati per piccole cose, con un incipiente presentimento che qualcosa di più serio ci sta disturbando, ma non riusciamo a chiarire cosa sia.

Spesso, non abbiamo chiarezza circa la nostra rabbia perché non abbiamo chiarezza circa le nostre motivazioni, circa ciò che vogliamo e ciò che non vogliamo. Alcuni dei desideri umani più vitali sono sublimi e sottili. Le parole "sublime" e "sottile" sono correlate a "sublimare" e "subliminale." Quando il ghiaccio secco evapora sublima dallo stato solido a quello gasoso. Il ghiaccio solido è come il corpo, tangibile e visibile. Il monossido di carbonio, un gas, è come la mente, invisibile, intangibile, al di là della soglia percettiva. Quando l'ingozzarsi di cibo vien sublimato in pasti epicurei, la ghiottoneria è sublimata ed impercettibile. Quando il sesso è amore, la lussuria è sublimata in affetto. I desideri dell'Ego non sono né fisici né tangibili. Sono astratti, spesso oltre i limiti della nostra percezione, cosicché siamo inconsapevoli di ciò che vogliamo e ciò che non vogliamo.

Tra i desideri di cui siamo spesso inconsapevoli vi sono i desideri di crearci un senso del Sé stabile e solido, per sentirci bene con noi stessi, per essere in controllo della nostra vita. Quando questi desideri vengono frustrati, possono diventare terreno fertile per la rabbia. Qualsiasi cosa minacci o neghi il nostro Sé, facendoci stare male, ansiosi, indifesi, o interferendo con i nostri progetti di felicità, potrebbe scatenare l'energia della rabbia, dell'aggressione e della violenza. L'idea che il nostro progetto di felicità stesso — i nostri sforzi verso la felicità — possa essere la fonte della nostra sofferenza è un paradosso che confonde, nonché un amaro calice da mandar giù. Questo è il motivo per cui coraggio, onestà, e consapevolezza auto-riflessiva sono condizioni necessarie per comprendere e curare la rabbia, l'aggressività e la violenza.

Nella terapia familiare e in altre situazioni sociali si può spesso riconoscere le persone arrabbiate, e coloro verso i quali provano rabbia, dal loro tono di voce e dalla cinesica del corpo. John e Alice mi portarono loro figlio, Adam, per un consulto per via dei suoi problemi comportamentali in casa. Presentarono Adam come il paziente, ma mi focalizzai sul sistema familiare. Quando Alice parlava a suo figlio, la sua voce era calda e tenera. Quando parlava a suo marito vi era un tocco di freddezza e riserva. Feci presente la differenza nel tono e le chiesi se fosse arrabbiata con il marito. Dapprima, ella negò. Ma John interruppe e riferì svariate occasioni recenti in cui lei si era arrabbiata con lui, a casa.

Spesso bisticciavano su come imporre limiti e disciplina al loro figlio. John era più rigido e riteneva che Alice fosse troppo indulgente con Adam, e che lo fosse troppo spesso. Lui si lamentò anche del disinteresse sessuale di lei. Alice spiegò il proprio disinteresse sessuale come un sintomo pre-menopausa, ma ammise i disaccordi riguardanti l'educazione di Adam. Mentre esprimeva i suoi sentimenti su questi disaccordi, la sua voce divenne più manifestamente arrabbiata. Quando lo feci notare, ella negò di essere arrabbiata ma ammise di essere "irritata" verso suo marito per tutta una serie di questioni che prima era riluttante a tirare in

ballo. Egli era ossessionato dal proprio lavoro. Non passava abbastanza tempo in famiglia. Era troppo severo con Adam. Beveva troppo e le prestava attenzione solo quando voleva far sesso.

Alla terza seduta, John e Alice ammisero che il loro matrimonio era teso e che necessitavano di aiuto per la loro relazione. I problemi comportamentali di Adam in casa erano il risultato della sua afflizione per le liti rabbiose tra i suoi genitori, e della sua capacità a dividerli a proprio vantaggio appellandosi alla madre quando suo padre imponeva limiti a cui non voleva sottostare. Man mano che John ed Alice lavorarono sulla loro comunicazione, accrescendo la loro mutua comprensione, imparando a rispondere meglio alle reciproche esigenze, e a concordarsi sulla disciplina di Adam, Adam prese a stabilizzarsi. Senza il mio riconoscimento e aiuto nella soluzione della rabbia sottile dei genitori, il problema di Adam non sarebbe potuto essere affrontato adeguatamente.

Sono rimasto impressionato dalla quantità di eufemismi creativi che la gente usa per esprimere vari gradi di rabbia e, al contempo, negarla. Alice non era arrabbiata con suo marito, era "irritata" con lui. Ho sentito altre persone dire, "Non sono arrabbiato, sono solo frustrato." "Non sono arrabbiato con mio marito, sono delusa da lui." Oppure, "Sono triste con lui." Ho compilato una lista parziale dei sinonimi che le persone usano per le varie gradazioni della rabbia, dall'irritizazione lieve fino all'ira: frustrazione, delusione, infelicità, turbamento, costernazione, esasperazione, amarezza, scoraggiamento, disillusione, scontento, irritazione, offesa, disturbo, seccatura, turbamento, provazione, scazzamento, provocazione, scoramento, esaurimento, risentimento, indignazione, irritazione, innervosimento, scombussolamento, essere mandato in tilt, sentirsi urtato, stizza. Il vocabolario ci fornisce antonimi quali: composto, calmo, rassicurante, gentile, riconciliante, e amorevole.

Se la rabbia è una scintilla evanescente, senza aggresività o intenzione di ferire, e passa e vien dimenticata velocemente, è innocua. Solitamente, quando la rabbia persiste sussistono problemi

non affrontati, spesso perché una od entrambe le persone temono affrontarli. Quando è rovente e offensiva, o fredda e cronica, la rabbia può distruggere le amicizie e i matrimoni. In quarant'anni di pratica psicoterapeutica ho assistito molte coppie. In ciascun caso il matrimonio o la relazione erano minacciati o distrutti dalla rabbia — o una rabbia fredda covata in risentimento sottile e con ritiro emotivo, o una rabbia calda che esplodeva in aggressioni e offese.

Le questioni sottostanti la rabbia erano meno importanti della rabbia stessa. Le coppie possono confliggere su molte questioni delicate — denaro, sesso, tempo libero, figli, parenti, politica, religione, e via dicendo. Il fattore critico per la sopravvivenza della relazione è il tono emotivo dell'interazione. Ho conosciuto coppie felicemente sposate appartenenti a diverse classi sociali, religioni, razze, e credo politico. Il loro matrimonio sopravvisse perché discutevano i loro conflitti e vi lavoravano sopra pazientemente, con reciproco rispetto. Ho anche conosciuto coppie altrimenti compatibili il cui matrimonio fu distrutto dalla rabbia per questioni apparentemente banali, come l'arredamento della casa. Quando la rabbia viene posta in atto aggressivamente, nelle parole e nei fatti, gli Ego si feriscono e soffrono. Un Ego emaciato si barricherà, divenendo chiuso e freddo, e si vendicherà difensivamente con altrettanto ostili risentimento, rabbia, e aggressività, perpetuando così il circolo della mutua distruzione.

Solitamente pensiamo alla rabbia come manifestantesi in conflitti che vedono una persona contro l'altra. Ma anche i gruppi possono arrabbiarsi con altri gruppi. I gruppi possono arrabbiarsi con gli individui. E gli individui possono arrabbiarsi con i gruppi. Le guerre religiose, etniche, e altre guerre passionali, sono spesso scatenate dalla rabbia e alimentate dall'orgoglio frustrato e sciovinistico — il desiderio di un gruppo di sopravvivere, prosperare, e dominare. I gruppi umani, così come gli individui umani, devono costruire e preservare la propria identità. Le guerre tra stati, gruppi etnici, fazioni religiose, e finanche di vicinato, sono, in ultima analisi, motivate dalla ricerca di un'identità solida, sicura. Quando

rammento ai miei pazienti che i loro conflitti assomigliano alle lotte tra nazioni, ridono — ma lo comprendono. Potrà sembrare strano paragonare le nazioni alle persone, ma leggere i conflitti tra nazioni in chiave di ciò che conosciamo sull'identità e la soggettività può essere illuminante.

Gli israeliani e i palestinesi, per esempio, hanno a lungo sofferto a causa degli amari frutti dell'odio, dell'aggressività, e della violenza. I palestinesi vogliono una terra ed uno stato sicuro propri al fine di instaurare e preservare la propria identità etnico-religiosa. Gli israeliani anch'essi vogliono uno stato sicuro che preservi l'identità ebraica. Temono di essere attaccati e sopraffatti numericamente dai loro avversari, alcuni dei quali sono violentemente anti-israeliani. Molte dispute devono essere risolte ma — come in un matrimonio, famiglia, o posto di lavoro — la pace non arriverà quando ciascuna delle parti otterrà tutto ciò che vuole, bensì quando ciascuna parte rinuncerà ad una parte di ciò che vuole.

Il capro espiatorio è il sacrificio dell'altro a proprio beneficio. L'antisemitismo illustra il significato classico del capro espiatorio. Molti popoli aborigeni compresero, in maniere a noi estranee, che l'universo si nutre di sé stesso, un'idea rappresentata dall'icona dell'Uroboros, il serpente che si mangia la coda. Il sacrificio rituale primitivo era un'offerta a un dio — o ad un cosmo — assetato di sangue, nella speranza di un baratto in cui il sangue del gruppo venisse risparmiato.

Nei tempi moderni, l'odio è più fortemente sentito da coloro che sono confusi, incerti, o insoddisfatti rispetto alla propria identità sociale. L'Olocausto fu il sacrificio degli Ebrei al fine di affermare l'identità ariana "pura." Similmente, la discriminazione contro i neri è una forma di capro espiatorio al servizio dell'affermazione dell'identità bianca "pura." La chiave, qui, è comprendere la tenacità della ricerca dell'identità e le sue correlazioni con la rabbia, l'aggressività, e la violenza. Divenendo consapevoli di questo

intreccio sul piano storico, ne diventiamo più consapevoli anche nelle nostre vite private.

La dialettica del capro espiatorio si situa all'estremo di un continuum di discriminazioni tra il "me" e il "non-me" che, all'estremo opposto, include la normale formazione dell'identità. Il "me" può essere me in qualità di opposto a mia madre; mia madre ed io in qualità di opposti a mio padre; la famiglia in qualità di opposto alla famiglia del mio vicino; la mia scuola contro un'altra scuola; il mio stato, la mia religione, la mia identità nazionale contro l'Altro. Un vecchio proverbio mediorientale esprime le vicissitudini dell'identità: "Io contro mio fratello; io e mio fratello contro mio cugino; io, mio fratello e mio cugino contro il villaggio vicino."

Le comunità aborigene spesso si dividono tra loro in "porzioni binarie" per stabilire identità distinte all'interno della cultura comune. Simili porzioni binarie possono essere viste oggi nei college e nelle squadre sportive professionali. Gli Yankees ed i Mets derivano le loro identità dall'essere avversari nel medesimo gioco di baseball organizzato. L'immagine del Sé dipende dall'immagine dell'Altro e non può essere creata o sostenuta se non in relazione all'Altro. Uno può identificarsi con l'Altro quando vi sono armonia e uno scopo comune. I due diventano "una coppia" e il gruppo diviene "noi." Quando vi sono disarmonia e conflitti di interessi, l'Altro, dal quale dipendiamo per la nostra identità, deve essere rifiutato, dominato, o conquistato. Come abbiamo notato, la causa elementare di rabbia, aggressività e violenza umane risiede nell'istinto di sopravvivenza sublimato nel desiderio di un'identità significativa, durevole.

Cristo, Galileo, e Martin Luther King furono tutti individui odiati dai gruppi. Cristo fu condannato poiché minacciava l'ortodossia ebraica e l'egemonia di Roma. Galileo fu condannato dalla Chiesa Cattolica poiché promuoveva una visione dell'universo eliocentrica (con il Sole al centro), contrariamente alla visione dogmatica geocentrica (con la Terra al centro) della Chiesa. Minacciando la cosmologia cattolica

tradizionale, Galileo fu percepito come una minaccia per la credibilità ed autorità della Chiesa. Fu condotto a giudizio e condannato al silenzio sotto la minaccia di venir arso al rogo come eretico. Martin Luther King fu odiato e assassinato dai suprematisti bianchi, razzisti, che lo percepivano come una minaccia al proprio dominio. L'ironia è che non possiamo sconfiggere l'Altro poiché *dipendiamo* dall'Altro per l'immagine che abbiamo di noi stessi. Se lo si uccide, lui sorgerà di nuovo, come la Fenice — e, spesso, con il nostro aiuto! — così come abbiamo visto accadere con il Piano Marshall, dopo la Seconda Guerra Mondiale, e come vediamo oggi in Iraq. "Sé" ed "Altro" sono legati tra loro come lo sono "dentro" e "fuori". Perdere l'altro è perdere parte di sé stessi. Sono una coppia dialettica inseparabilmente unita in un matimonio instabile tra le menti.

* * *

Nei nostri conflitti con gli altri, la radice della nostra rabbia può essere difficile da individuare e, quindi, risolvere. Diverse emozioni sono spesso impacchettate le une nelle altre, con una che emerge come dominante mentre le altre restano nascoste ma potenti. La rabbia può nascondere ansietà, depressione, colpa, invidia, e gelosia, così come può nascondersi dietro di esse.

Roberta mi consultò per via di una ansietà acuta. Quando esaminammo la situazione della sua vita fu ovvio che il suo maggior stress era il conflitto con il datore di lavoro. Rilevai rabbia nella sua voce quando parlava di lui, e le chiesi se era arrabbiata con lui. Fece una breve pausa, come se fosse stupita dalla sua scoperta. "Sono furiosa con lui," rispose. "Odio come mi tratta. Ma che posso fare? Ho paura che se mi arrabbiassi con lui mi licenzierebbe." Si lamentò che il suo datore era maleducato, ipercritico, derisorio, e le mancava di rispetto; ma lei aveva paura di esprimerlo perché dipendeva da lui per il proprio lavoro, la propria sopravvivenza. L'ansietà era il problema che mi presentava, ma il problema soggiacente era la rabbia.

Roberta era ansiosa perché aveva paura della propria rabbia. Sin dall'infanzia lei era stata esigente, una testa calda, e pronta ad esplosioni di rabbia. I suoi genitori la amavano e tolleravano la sua rabbia. Suo marito la abbandonò per via di essa. Ora si trovava in una situazione in cui avvertiva di dover continuare a sottostare alle umiliazioni, al doloroso sminuimento del proprio senso d'identità, oppure arrabbiarsi e perdere il posto di lavoro. Esplorando la propria rabbia, divenne maggiormente consapevole delle questioni che la turbavano. Non sopportava con leggerezza la frustrazione della propria volontà.

Le suggerii che potevano esservi dei meriti nelle sue lamentele ma che la sua rabbia rendeva impossibile indirizzarli in maniera costruttiva. Citai un antico proverbio tibetano: "Il saggio sa che si catturano più mosche col miele che con l'aceto." Le chiesi di esaminare la sua supposizione secondo cui lei non piaceva al suo datore, che la sua maleducazione fosse un attacco personale contro di lei. Dopo tutto, lui le aveva concesso generosi aumenti di stipendio ogni anno. Aveva stilato dei rapporti valutativi entusiastici sui di lei. Vero, era maleducato e offensivo nei suoi modi fare. Forse la sua caparbietà a volte era risultata offensiva per lui. Le riusciva di considerare questo come un problema del datore, anziché suo? Le chiesi se era disposta a riconsiderare la sua convinzione che il datore pensasse che lei fosse una persona sbagliata e di considerare la possibilità che lui potesse essere insensibile e inconsapevole del proprio effetto sugli altri.

Lei riflettè sul consiglio ed iniziò ad esaminare e mettere in discussione le sue supposizioni. Dopo un po' di tempo, notando i suoi progressi, le consigliai di tentare di parlare al datore in un contesto neutrale, amichevole, e cercare di renderlo consapevole di come lui la turbasse. Considerammo anche i rischi e pericoli nel farlo. Lei avrebbe potuto perdere il controllo, arrabbiarsi e offenderlo. Lui avrebbe potuto serbare contro di lei un rancore di cui lei non era a conoscenza. Intraprendere questa scelta, così come

accade con molte altre scelte, poteva rivelarsi produttivo o disastroso.

Lavorai con Roberta sui metodi e sulle risorse per quietare il corpo e la mente dagli effetti destabilizzanti della rabbia e dell'ansietà. Dopo un lungo periodo di riflessioni ed esercizio con i metodi, Roberta decise di parlare al suo datore. Lo invitò a prendere un caffé. Seguendo il mio consiglio, anziché rimproverarlo lei gli chiese sostegno e aiuto. Il suo datore di lavoro si rivelò una persona a modo. Fu sorpreso e sconvolto. Non si era reso conto che i propri comportamenti l'avevano ferita nei sentimenti. Le porse quelle che parevano scuse sincere e la ringraziò per averlo affrontato in maniera così diplomatica. Le disse che anche sua moglie si lamentava che a volte era troppo brusco e scortese. Disse che non voleva offendere i suoi dipendenti, che apprezzava i suoi contributi e desiderava che lei seguitasse a lavorare per lui. La sua relazione con il datore divenne più onesta, cordiale, e reciprocamente rispettosa, con benefici per entrambi.

L'ansietà di Roberta era paura della propria paura. Non conquistò la sua ostinazione o la rabbia nel corso della terapia, ma fu in grado di controllare sé stessa quanto bastava per rapportarsi alla situazione in maniera costruttiva. Non tutti i confronti personali educati finiscono altrettanto bene. Alcune persone sono narcisisticamente insensibili ai sentimenti altrui. Il suo datore avrebbe potuto rivelarsi difensivamente aggressivo nei suoi confronti, magari provocando la sua rabbia, in quel caso il confronto sarebbe potuto finire disastrosamente. La vita è pericolosa.

La rabbia spesso si cela sotto la depressione. Sono convinto che ansietà, rabbia, e depressione siano intimamente correlate. Sono tutte alimentate dall'energia dei nostri desideri ed avversioni. L'ansietà e la rabbia sono risposte del tipo combatti-o-fuggi alla percezione del pericolo — ossia, il pericolo che i propri desideri vengano frustrati e che l'indesiderabile si imponga. L'ansietà è l'esperienza di fuga mentale senza fuga fisica. La rabbia è

l'esperienza di lotta mentale senza lotta fisica. Sottostante ad entrambe l'ansietà e la rabbia vi è un sentimento di impotenza. Le caratteristiche principali della depressione sono sensazioni di impotenza e disperazione. La depressione è rabbia senza speranza e, quindi, senza passione. Quando le persone si sentono impotenti è facile che esperiscano ansietà e rabbia. Quando si sentono anche disperate, diventano depresse.

Emily mi consultò per via della depressione. Mentre mi raccontava la propria storia, riferì vagamente la presenza di alcuni problemi nel matrimonio. Alla seconda seduta, le chiesi del suo matrimonio. Si lamentò che suo marito, Jim, era dominante, esigente, a tratti verbalmente offensivo, e inutile rispetto alle faccende di casa. D'altro canto, avevano tre bambini e una bella casa. Lui provvedeva egregiamente all'economia domestica e lei lo amava, nonostante il suo comportamento sconsiderato. Non voleva divorziare e spezzare la famiglia, però era infelice e aveva perso la speranza di poter essere felice in futuro. Prese a piangere spontaneamente, a perdere interesse per la vita domestica, e il suo desiderio sessuale scemava. Prese a soffrire d'insonnia ed anoressia, classici sintomi della depressione. Quando venne da me, aveva perso venti chili in sei mesi. Era convinta di soffrire di uno squilibrio chimico e mi chiese il Prozac.

Le dissi che dovevo saperne di più su di lei prima di poterle prescrivere un antidepressivo. Le chiesi se era arrabbiata con il marito. A voce bassa — una voce infantile e disperata — ammise di esserlo. Ma cosa poteva fare? Aveva sfogato la sua rabbia contro il marito. Si era lamentata con lui del suo comportamento. Gli aveva chiesto di cambiare. A volte lui si dimostrava d'accordo, ma poi non agiva mai di conseguenza. Altre volte lui l'accusava rabbiosamente di essere soffocante. Le feci presente che la sua depressione poteva essere il risultato dei suoi sentimenti di disperazione e impotenza nei confronti del matrimonio. Se fosse riuscita ad entrare in contatto con la propria rabbia, e con le frustrazioni che l'avevano generata,

magari sarebbe riuscita ad affrontare suo marito in maniera più coerente, tenace, e costruttiva, inducendo un effettivo cambiamento.

Di fronte alla speranza di un cambiamento si rallegrò visibilmente. La depressione si affievolì quando lei entrò in contatto con la propria rabbia e la sublimò nella determinazione, energica e speranzosa, di apportare un cambiamento positivo nella sua vita. Parlò con suo marito e gli spiegò che la depressione era la conseguenza del sentirsi disperata riguardo alla possibilità che lui potesse cambiare e trattarla con maggior rispetto. Di primo acchito, lui reagì sprezzante e sulla difensiva. Negò di trattarla male e addusse giustificazioni. Le suggerii di chiedergli di unirsi a noi per una seduta terapeutica. Egli acconsentì e durante l'incontro espresse preoccupazione per lo stato mentale di sua moglie. Gli spiegai che la sua depressione era il risultato delle sue frustrazioni, rabbia, e sentimenti di impotenza e disperazione. Gli chiesi se gli andava di incontrarmi da solo. Lui accettò. Amava sua moglie, disse, e avrebbe fatto qualsiasi cosa per lei.

Avviai la seduta con Jim in maniera morbida, al fine di instaurare un po' di fiducia e *rapport*. Non volevo che si sentisse accusato o sotto pressione. Parlammo in modo generico dei problemi che intercorrono tra uomini e donne. Menzionai, in maniera casuale, che sua moglie si sentiva ignorata, non rispettata e, a volte, umiliata. Sul momento, si mise sulla difensiva e si lamentò di lei. Lavorava sodo per mantenerla, sostenne, e a volte lei era molto esigente, polemica, e incurante. Ma amava sua moglie e non voleva perderla.

Mi chiamò per un ulteriore appuntamento, e mi disse di aver riflettuto sul nostro ultimo incontro. Desiderava più chiarezza riguardo ciò che stava accadendo tra lui ed Emily. Vi era molta tensione tra loro. Non facevano più l'amore né si divertivano più assieme. Esaminando i propri pensieri e comportamenti, iniziò a rendersi conto di come si aspettasse che lei si prendesse cura di lui e della casa. Sentiva che, siccome portava a casa i soldi per pagare il mutuo, lei avrebbe dovuto servirlo. Non un'idea fuori dal comune,

senonché stava dimenticandosi del fatto che avevano tre bambini e che Emily era una madre a tempo pieno. A volte lei aveva bisogno d'aiuto, e non poteva essere sempre a sua disposizione mentre doveva badare ai figli.

Gliene faccio merito, Jim iniziò a riflettere sulle proprie aspettative e sentimenti. Riuscì ad accorgersi di essere arrabbiato con Emily perché non soddisfaceva le sue aspettative, e che a volte perdeva la pazienza e la maltrattava. Gli domandai se si fosse mai preso cura dei figli per una giornata intera. Non l'aveva mai fatto. Gli consigliai di provare a farlo, ogni tanto. Magari l'avrebbe aiutato a comprendere sua moglie e a mostrare compassione.

Emily la ritenne un'ottima idea! Il weekend succesivo lui ci provò. Emily si prese una giornata di riposo per andare a trovare amici. Jim tenne con sé i bambini per una giornata — un bambino di otto anni, uno di sei, e una bimba di due. All'incontro sucessivo, ammise di sentirsi umiliato. Non si era mai reso conto quanto fosse difficile il lavoro di Emily. I figli avevano divorato completamente la sua attenzione. Non aveva potuto staccare gli occhi da loro neanche un minuto. Riusciva a capire quanto fosse difficile la vita di Emily e quanto era stato egoisticamente esigente, ed infantile, per essersi arrabbiato. Ritenne che avrebbe fatto meglio a cambiare alcune cose.

Con l'aiuto delle nostre chiacchierate, Jim prese la decisione, conscia e deliberata, di essere più attento nei confronti di Emily, di prestarle ascolto, di rivolgersi a lei con più gentilezza, e di mostrarle rispetto. E vi prestò fede. Iniziò ad occuparsi di alcune faccende domestiche, ma lo fece con riluttanza e risentimento. Gli domandai come mai provava risentimento. Stava sbrigando le faccende domestiche spontaneamente o si sentiva obbligato o intimidato a farle? Non era tenuto a farle. Però poi avrebbe dovuto affrontare il risentimento di Emily. Quanto poteva durare il loro matrimonio in un clima di tensione fredda? La scelta era stata la sua. Gli dissi che, se sceglieva di sbrigare alcune faccende domestiche, doveva compiere questa scelta a cuor leggero, e non tenendo a freno un orgoglio velenoso.

Quando si assunse consciamente la responsabilità della propria scelta, il risentimento svanì. Man mano che la loro relazione migliorava, la depressione di Emily iniziò a scemare, ed ella cominciò a dormire meglio e a riprendere peso. La loro vita sessuale rifiorì ed iniziarono a concedersi ogni tanto dei weekend di "luna di miele."

Quando venne in terapia, lamentandosi della depressione, Emily non era consapevole che il suo problema principale era la rabbia verso Jim. La rabbia di Jim era spesso occultata dalla sua freddezza verso Emily e dalla sua indisposizione ad aiutarla. Furono in grado di risanare la loro rabbia perché intrapresero tutti i Sette Passi senza essere consapevoli di averne mai intrapreso uno. Erano disposti ad esaminare se stessi, a diventare consapevoli della propria rabbia e delle sue conseguenze, ad osservare la loro relazione in una luce diversa, ad aprirsi l'un l'altra, e ad assumersi la responsabilità e intraprendere scelte diverse.

5
Secondo Passo: Assumersi Responsabilità

Quando svilupperete la consapevolezza della vostra rabbia, nelle sue varie manifestazioni e travestimenti, il passo seguente sarà quello di assumervene la completa e totale responsabilità. Questo è il passo più difficile, nonché il più cruciale. Se non vi assumerete la piena responsabilità della vostra rabbia, nessuna guarigione sarà possibile. Questo passo è difficile perché pensiamo che la rabbia sia causata da situazioni esterne, o da un malfunzionamento della chimica cerebrale.

La tendenza naturale è di giustificare la nostra rabbia biasimando qualcun altro o qualcosa. Qualcuno ci ha traditi, ha ostacolato i nostri desideri, interferito con i nostri piani, vanificato le nostre speranze, o è stato insensibile. Oppure il tempo era pessimo, la borsa è crollata, o un incidente ci ha causato ritardo. La nostra rabbia non è dunque giustificata? Non è dunque causata da eventi esterni? Se quel dato evento non fosse accaduto non ci saremmo arrabbiati. Come possiamo assumercene la responsabilità? Che cosa significa?

Pensare che un evento esterno *causi* la nostra rabbia è un errore. Tralascia dall'equazione qualcosa di vitale. L'evento esteriore è un *fattore* nella nostra rabbia, ma non la sua causa. I nostri desideri e le

nostre avversioni sono rivolte all'esterno. Vogliamo che gli eventi vadano per il nostro verso. Vogliamo che gli altri promuovano i nostri interessi e non interferiscano. Ma abbiamo omesso di considerare che *l'essenza della nostra umanità è consapevolezza discriminante e scelta discriminante*. Abbiamo una scelta riguardo a come giudichiamo e rispondiamo agli altri e agli eventi esteriori. Abbiamo omesso di considerare il *nostro* ruolo — la nostra mente, atteggiamenti, desideri ed avversioni, i nostri giudizi, l'essere centrati in noi stessi, e la nostra abilità e volontà di controllarci. Quel che viene estromesso è la *mente* quale agente intermediario tra gli eventi esteriori e l'energia della rabbia. A seconda del nostro stato mentale, possiamo arrabbiarci al più banale inconveniente, oppure adagiarci nell'equanimità anche nella peggior malasorte.

Per assumerci la piena responsabilità della nostra rabbia, dobbiamo superare due ostacoli principali e fare due sacrifici. Il primo ostacolo è la tentazione di biasimare gli altri o le circostanze. Tutti vogliamo sentirci a posto con noi stessi e giustificati nelle nostre azioni. Collocare la colpa al di fuori di noi stessi ci aiuta a sentirci giustificati. L'atto di biasimare esprime la rabbia ed al contempo la giustifica. "È stata lei a farmelo! Guarda cosa mi ha fatto! Hai visto cos'è successo? Come puoi biasimarmi se sono arrabbiato?" Abbiamo un sacco di cose da incolpare: gli altri (e molti di loro ci provocano, inclusi i familiari, gli amici, e gli amanti); le condizioni sociali o le istituzioni (p.es. la povertà, l'ingiustizia, il pregiudizio, il governo invasivo, le multinazionali corrotte, ecc.); ed anche quel capro espiatorio causale abbondantemente sfruttato: la malattia mentale. Come spiegavo prima, molti esperti ora incolpano i traumi emotivi del passato, i difetti genetici, o gli squilibri chimici per le esplosioni di rabbia, aggressività, e violenza. Incolpare della nostra rabbia uno di questi fattori, tuttavia, serve solo a giustificarla e perpetuarla.

Non importa quali fattori sociali o biologici siano coinvolti, alla fine dobbiamo assumerci la responsabilità della nostra rabbia, aggressività, e violenza. Quindi, il primo sacrificio consiste nello

smettere di biasimare quale modo per lenire il nostro Ego. Questo, va sottolineato, non significa affatto che gli altri non si siano comportati male o che non ci abbiamo fatto del male, o che gli eventi esteriori non siano sventure o tragedie. *Significa che la nostra intenzione è di lavorare sulla rabbia indipendentemente da cosa l'abbia provocata*. Biasimare gli altri può *sembrare* giustificato quando l'offesa è oltraggiosa. Ma anche in quel caso, nella misura in cui incolpiamo altri e omettiamo di assumerci la responsabilità per la nostra rabbia, noi stiamo menomando la nostra capacità di risanarla. Questo è un ostacolo molto difficile da superare. La tendenza a biasimare è quasi istintiva. Il segreto consiste nel perseverare a lavorarci sopra.

Il secondo ostacolo consiste nella mancanza di volontà ad esaminare noi stessi. La tendenza naturale è di esagerare le nostre virtù e minimizzare le nostre colpe e difetti, perché vogliamo sentirci bene con noi stessi. Come possiamo sentirci a posto con noi stessi se siamo *noi* la causa della nostra rabbia, anziché gli eventi esteriori? Questo significa, dunque, che siamo da biasimare? Se ci arrabbiamo con qualcuno che interferisce nella nostra vita, che ci fa dal male, che ci deruba, che ci mente, o che ci tradisce, assumerci la responsabilità per la nostra rabbia significa biasimare noi stessi anziché il ladro, il bugiardo, o il traditore? Pensiamo che se gli altri non sono da incolpare per la nostra rabbia allora siamo noi a doverlo essere. Questa è la logica del biasimo. Stiamo ancora giocando al gioco del biasimo. L'auto-biasimazione è, ironicamente, motivata dal desiderio di sentirsi bene con sé stessi. L'auto-condanna è una dimostrazione di coscienza. Confessando la nostra colpa stiamo dimostrando che distinguiamo il bene dal male e che ammettiamo di aver sbagliato. Al contempo, stiamo scusando gli altri, magari nella speranza che ci perdonino. Nella legge anglo-americana, una confessione di colpevolezza solitamente induce un certo grado di clemenza, una sentenza più morbida e, talvolta, all'elogio.

Il secondo sacrificio consiste nel rinunciare a biasimare sé stessi. Assumersi la responsabilità non significa biasimarsi. Al contrario,

significa non biasimare sé stessi *né* nessun altro. Questo può risultare complicato. *Non* significa *non* prendere in considerazione il proprio ruolo nella generazione della rabbia. Significa guardare a sé stessi senza giudicarsi né difendersi affrettatamente. Piuttosto, semplicemente osservare i propri pensieri, emozioni, ed azioni, e le loro conseguenze, spassionatamente; incluso l'essere consapevoli di ciò che vogliamo o non vogliamo che accada. Questo non significa che abbandoniamo la capacità di operare distinzioni morali. Al contrario, può aiutarci a comprenderle più approfonditamente e a vedere i nostri desideri e paure più chiaramente. Spesso la lezione deve essere appresa più e più volte prima di poter essere compresa e integrata. Tutti abbiamo la capacità di essere consapevoli di noi stessi, di riconoscere i nostri desideri ed avversioni senza biasimare noi stessi, e di sapere se ciò che facciamo è nocivo a noi stessi o agli altri.

* * *

La parola "responsabilità" può confonderci parecchio perché viene impiegata in molte maniere contraddittorie. Spesso, la gente la usa per intendere "colpevole/biasimevole", come quando un imputato è ritenuto responsabile di un crimine, e quindi colpevole, imputabile, e giustamente punibile. "Sei responsabile" può venire interpretato come: "È colpa tua, devi essere biasimato e meriti di essere punito." In questo caso, la giuria biasima la persona responsabile e, tranne che per certe condizioni attenuanti, rifiuta l'idea che altre persone o eventi esteriori siano la causa delle sue azioni. La funzione di questo significato di "responsabilità" è di fornire una giustificazione per il giudizio e la punizione.

Un altro significato popolare della responsabilità è quello del "dovere." "Hai la responsabilità di adempiere alle faccende domestiche." "Questa classe avrà la responsabilità di consegnare i propri compiti in tempo." "Hai la responsabilità di guidare prudentemente." La libertà è tollerabile solo quando vi sono restrizioni comuni ad essa. Queste restrizioni le chiamiamo

"responsabilità" e vengono definite come virtù. "Responsabilità," in questa accezione, è una restrizione al soddisfacimento di certi desideri ed una richiesta di affrontare alcune avversioni, come le tasse, per esempio. "Con la libertà subentra la responsabilità, e la responsabilità del cittadino è di obbedire alla legge." La funzione di questo significato del termine è di persuadere, obbligare e coercizzare. Nessuno di questi due significati del termine verrà impiegato in questa sede.

Il senso con cui viene qui impiegata la parola "responsabilità" è quello di "responso-abilità" ovvero "abilità-al-responso," ossia: l'abilità a rispondere con una varietà di scelte creative, anziché meramente reagire impulsivamente o condizionatamente. La responsabilità è un'abilità appresa, come giocare a scacchi, senonché si riferisce ad apprendere a vivere intelligentemente ed abilmente. La rabbia solitamente esplode come una reazione immediata, non pianificata, inintenzionale ed automatica nei confronti di una persona o situazione verso cui siamo avversi. Essa è alimentata da desideri impellenti, paure implacabili, o avversioni inflessibili che possono o non possono essere condizionate dalle esperienze passate. Assumersi la responsabilità significa rifiutare la tirannia delle reazioni automatiche o abituali e, invece, coltivare la volontà di accettare un certo grado di frustrazione, ansietà, e impotenza. Significa apprendere a tollerare le esperienze spiacevoli o dolorose senza agire impulsivamente per ridurle in maniere che possano essere negative o dannose per noi o per gli altri. Significa riflettere sulla situazione e risponderle con un'azione positiva, costruttiva o con l'inazione. La saggia monaca buddista Pema Chodron consiglia ai suoi studenti:

> Proprio nel momento in cui stai per esplodere, ricordati questo: Sei un discepolo a cui viene insegnato come sedere immobile nel nervosismo e nella scomodità dell'energia. Sei un discepolo sfidato a mantenere il proprio posto e ad aprirsi alla situazione con tutto il coraggio e la gentilezza di cui sei capace.

* * *

Assumerci la responsabilità significa accettare la paternità e la proprietà dei nostri pensieri, emozioni ed azioni, e delle loro conseguenze. Questa può sembrare una proposta integralista. Sembra domandare troppo, ma noi abbiamo la capacità di accettare la responsabilità del nostro *comportamento*. Le etichette sociali, i regolamenti, e la legge stipulano che lo si faccia. Non potremmo vivere assieme se non lo facessimo. *Ma anche per i nostri pensieri ed emozioni*? Spesso li consideriamo esulare dal controllo cosciente. I nostri pensieri ed emozioni sembrano sopraggiungere di loro iniziativa. Riteniamo che si *impossessino* di noi. Come potremmo essere responsabili di pensieri che sbocciano spontaneamente nella nostra mente e di emozioni che sorgono involontariamente?

Tutti quanti abbiamo attraversato l'addestramento mentale, a scuola. La matematica è addestramento mentale. In matematica impariamo a controllare il nostro pensiero e seguire procedure estremamente precise. A scuola impariamo a controllare il nostro corpo attraverso lo sport. Impariamo a leggere e scrivere e, quindi, a pensare. Apprendere la grammatica è addestramento mentale. A casa, possiamo concedere alle nostre emozioni di fluire più liberamente e, talvolta, arrabbiarci. Ma a scuola o sul lavoro dobbiamo controllarci. Se abbiamo la capacità di essere responsabili dei nostri pensieri ed emozioni in alcune occasioni, non abbiamo dunque il potenziale di esserlo anche nelle altre?

Accettarne la paternità significa riconoscere che le cause e, quindi, il potere di controllare i nostri pensieri, emozioni ed azioni, inclusa la rabbia e l'aggressività, risiedono dentro di noi anziché in altre persone o situazioni. "Dentro di noi" significa dentro la nostra mente. Assumersi la responsabilità per la nostra rabbia significa rendersi conto che la rabbia è una funzione della mente. Significa guardarvi dentro, vederlo con i nostri occhi, e sapere attraverso l'esperienza personale e diretta che gli altri e le circostanze esteriori non possono controllarci la mente a meno che non glielo concediamo noi. Con la consapevolezza, possiamo vedere da noi stessi che gli eventi esteriori ci provocheranno soltanto nella misura in cui ci

lasceremo provocare. La rabbia può essere risanata soltanto trasformando le risposte della mente.

Ellen era una studentessa universitaria di ventiquattro anni che venne in terapia per una depressione che le impediva di concentrarsi negli studi. I suoi voti stavano calando e si trovava di fronte al rischio di dover abbandonare gli studi. Raccontò di essere stata abusata sessualmente dal padre da quando aveva otto anni sino a quando ne compì tredici e iniziò a opporsi alle aggressioni del padre, e lui fece marcia indietro. Gli abusi paterni consistevano in accarezzarle i genitali ed obbligarla a toccargli il pene. Lui la minacciava che, se avesse mai svelato alla madre degli abusi, l'avrebbe accusata di mentire. Sua sorella, più anziana di due anni, le aveva confidato di recente di essere stata anch'ella molestata sessualmente dal padre.

Ellen era estremamente arrabbiata con il padre ma aveva sempre avuto paura di affrontarlo. Se ne lamentò con sua madre dopo che gli abusi erano cessati, ma la madre negò che suo marito potesse aver fatto una cosa talmente terribile, e si rifiutò di affrontarlo per paura che ciò potesse distruggere il matrimonio e dividere la famiglia. Da quando lasciò casa per andare all'università, Ellen evitò di tornare a casa per le festività e le vacanze per via della sua rabbia irrisolta verso il padre. Come risultato, si ritrovò isolata dalla madre, dalla sorella e dal fratello, che amava moltissimo e le mancavano molto. La sua depressione era il risultato della sua rabbia verso il padre, soppressa e vana, e del suo "lutto" per aver perso la famiglia.

Quando Ellen entrò in contatto con la propria rabbia, e fu in grado di esprimerla, la sua depressione iniziò a passare. Motivata dall'indignazione, iniziò a contemplare di tornare a casa per le vacanze natalizie, per la prima volta in tre anni, ed affrontare il padre. Mentre si preparava mentalmente al confronto, prese ad esitare, aveva paura di ferire sua madre e dividere la famiglia. Dibattuta dal conflitto, mi chiese consiglio se affrontare o meno suo padre. Il mio consiglio fu che la scelta era la sua e che doveva

considerare sia le sue emozioni che le possibili conseguenze di entrambe le scelte. Ma che decidesse di affrontare suo padre o meno, doveva prima rivolgersi alla propria rabbia e cercare di risanarla.

L'idea che guarire la sua rabbia fosse importante *per lei* risultava esserle molto difficile da accettare — e comprensibilmente, poiché sentiva che suo padre aveva commesso un gesto imperdonabile e che la propria rabbia era giustificata. Come poteva mai perdonarlo? Concordai sul fatto che le azioni del padre fossero ingiustificabili e che la sua rabbia era comprensibile. Ciononostante, stava soffrendo per la sua rabbia irrisolta e sarebbe stata maggiormente in grado di prendere una decisione se avesse esaminato la sua rabbia più da vicino e se ne fosse assunta la responsabilità. Perdonare il padre non equivaleva a giustificarlo. *Il perdono è per colui che perdona*. È un'accettazione delle cose così come erano e sono. Ellen esperì una piccola epifania quando iniziò a riflettere sul mio suggerimento che vi era differenza tra assumersi la responsabilità della propria rabbia e giustificare il padre per le sue azioni. Le azioni del padre erano abominevoli. Ciononostante, la rabbia era la sua.

Esaminando la propria rabbia si rese conto di covare il desiderio nascosto che gli abusi non fossero mai avvenuti. Era come se la rabbia le consentisse di aggrapparsi alla speranza che tutto sarebbe svanito. Quando era depressa, aveva abbandonato la speranza che svanisse poiché il trauma era costantemente presente nel suo desiderio verso la famiglia che stava evitando. Arrabbiandosi, la speranza ritornava, ma era una speranza disperata. Per guarire la sua rabbia, Ellen dovette affrontare i fatti. Lei, come tutti noi, doveva accettare l'irreversibilità del passato. I fatti — gli abusi e le sue risposte emotive ad essi — non potevano essere né negati né cancellati. Erano fatti storici, immodificabili. Lei, come tutti noi, aveva la scelta di accettare il passato, accettare che gli abusi erano avvenuti, oppure seguitare ad essere costantemente imbrigliata e sospinta dalle emozioni ingarbugliate connesse all'impossibile desiderio che non fossero mai avvenuti, proiettandole sulla propria vita.

Ellen si rese altresì conto di essere arrabbiata perché aveva paura di suo padre, e la paura la faceva sentire impotente ad affrontarlo, e la faceva vergognare. Gradatamente, iniziò a comprendere la differenza tra giustificare il padre per le sue azioni e accettare il fatto che fossero successe. Si rese conto di aver covato la fantasia che, confrontandosi col padre, la realtà degli abusi sarebbe stata annullata. Quando accettò il *fatto* che lui l'avesse abusata, iniziò a rilassarsi, a rilasciare la rabbia, ed al contempo mantere l'opinione che suo padre fosse colpevole di azioni ingiustificabili. Entrando in contatto con la propria paura del padre si rese conto che affrontarlo (confrontarsi con lui) avrebbe richiesto coraggio. Man mano che si faceva coraggio, la sua autostima migliorava.

Quando si assunse la responsabilità della propria rabbia, questa iniziò a placarsi. Ho assistito spesso a questo eccezionale cambiamento, quando le persone si assumono la responsabilità della propria rabbia. Iniziano ad ammorbidirsi e a rilassarsi nel proprio dolore. Se il pericolo risiede dentro di noi, non è così spaventoso come quando proviene da fuori. Quando ci assumiamo la responsabilità della nostra rabbia ci troviamo a confrontarci con delle scelte. Mentre Ellen lottava con la scelta se affrontare o meno il padre, avvertì il dolore di entrambe le decisioni. Se l'avesse affrontato, si sarebbe sentita in colpa per aver ferito, e forse anche sgretolato, la famiglia. Se non l'avesse fatto, si sarebbe vergognata della propria vigliaccheria per il resto della sua vita.

Le consigliai di considerare la differenza tra ciò che i buddisti chiamano "vera colpa e falsa colpa." La vera colpa è un sentimento di rimorso per aver intenzionalmente ferito qualcun altro o per aver violato la legge. La falsa colpa è la paura che qualcuno si sentirà ferito da qualcosa che diremo o che faremo, autenticamente, senza alcun desiderio di ferirlo. La falsa colpa ci rende inautentici. Ci motiva ad agire in maniere che riteniamo ci renderanno graditi agli occhi degli altri, o quantomeno che non ci rifiutino. Affrontare suo padre sarebbe un atto autentico poiché l'intenzione non è di ferirlo ma di esporre un segreto oscuro, di dare riconoscimento ad

un'ingiustizia, di aprire un'opportunità per la confessione e, magari, anche per il perdono. Riflettendo sulla differenza tra ferire la sua famiglia e il loro sentirsi feriti dalle rivelazioni sul suo passato, si sentì potenziata.

Col progredire della terapia, Ellen iniziò a rendersi conto che poteva scegliere di accettare il fatto di essere stata abusata dal padre senza per questo doverlo giustificare per le sue azioni. Riusciva a vedere il valore dell'affrontarlo senza rabbia, in quanto gli avrebbe presentato l'opportunità di confessare e chiedere perdono, oppure di negare tutto e vivere in una menzogna. Questo le diede anche una sensazione di accresciuto potere. Prima, quando era arrabbiata, aveva paura di confrontarsi con lui — paura che la propria rabbia potesse divenire la questione in oggetto, anziché gli abusi. Non arrabbiandosi, sotto i riflettori ci sarebbe finito suo padre, anziché lei. Ed entrò anche in contatto con il suo desiderio di riavvicinarsi al resto della famiglia, che le mancava tantissimo.

Quando comprese che si trattava della sua decisione, e che poteva scegliere di affrontare il padre, oppure di non farlo, la sua rabbia si placò e la sua depressione passò. Mentre ci rifletteva sopra, oscillava da una scelta all'altra, valutando le possibili conseguenze di entrambe. Infine, decise di essere abbastanza forte da scegliere di accettare il passato senza rabbia. Si sentì in grado di affrontare il padre ma scelse di risparmiare quel dolore alla famiglia. Decise di visitare la famiglia e godersela, e di rimanere cordiale ma emotivamente distaccata dal padre.

La settimana seguente, mi riferì che la visita era andata bene. Era molto felice di essersi riallacciata alla madre ed ai fratelli, ed aveva scoperto di poter vedere suo padre in una nuova luce, non rabbiosamente, come un demone, ma compassionevolmente, come un uomo in grave difetto, triste, ed emotivamente chiuso, con il quale non poteva e non voleva sentirsi vicina, ma verso il quale non provava più rabbia. Assumendosi la responsabilità della propria rabbia e della decisione di accettare il passato senza giustificare né

affrontare suo padre, avvertiva un nuovo senso di autostima e padronanza. Fu presto in grado di tornare a concentrarsi sugli studi e si laureò con lode.

Il passo cruciale nella guarigione di Ellen non fu l'aver deciso di non affrontare il padre. Altre vittime di abusi potrebbero scegliere il confronto e sentirsi altrettanto bene al riguardo. La scelta ricade sull'individuo. Nessun esperto può assumersi quella "responsabilità." Il punto importante è che qualsiasi scelta faccia la vittima di abusi, il sentiero della guarigione risiede nell'assumersi la responsabilità per la rabbia — ossia, comprendere ed impiegare la capacità di scegliere la risposta. Decidere di non affrontare il padre, rimanendo arrabbiata con lui, non avrebbe guarito la depressione di Ellen, né il suo dolore. Scegliere di affrontarlo motivata dalla rabbia avrebbe probabilmente condotto ad un'infelice circolo di ferimenti, fredda resistenza, offese dolorose, rabbia continua, e depressione. Il sentiero per la guarigione della rabbia inizia con l'assumersene la responsabilità.

* * *

A volte le persone non si assumono la responsabilità della propria rabbia e seguitano a vivere nel dolore. Fred mi consultò sotto costrizione. Era un falegname e costruttore di case di successo, aveva trentasette anni ed era un veterano del Vietnam che aveva conosciuto l'azione sanguinosa. Era un uomo "macho", grosso e muscoloso, guidava motociclette e gli piaceva bere birra e andare a caccia e pesca con i suoi amici maschi. In realtà non voleva consultare un terapeuta ma sua moglie aveva insistito. Di fatto, lei aveva minacciato di lasciarlo se non si fosse rivolto a un terapeuta per risolvere la sua rabbia. La settimana prima che venisse a trovarmi, aveva perso le staffe e l'aveva schiaffeggiata in viso. Era dispiaciuto di averlo fatto. Ammetteva che fosse una cosa sbagliata. "Ma lei mi ha provocato. L'amo. È una buona moglie e una buona madre. Ma mi provoca. Mi pesta i piedi."

Gli domandai se si arrabbiasse spesso con la moglie e per che cosa si arrabbiasse. Mi disse che era iniziato come un nonnulla, ma poi crebbe fino a che presero ad avere liti infuocate una o due volte la settimana, o anche più, e in genere — disse con autocompiaciuto cinismo— "per il fatto che mi vedo con gli amici. Le dissi fin dal principio che i miei amici sono importanti per me. Mi piace passare del tempo con loro. Lei diventa gelosa. Non vuole che lo faccia. Mi vorrebbe a casa con lei e i bambini tutte le sere. Avrò il diritto a vedere i miei amici o no, dottore?"

Mi resi conto che mi stava chiedendo di autorizzare la sua rabbia confermando che era giustificata. Se mi fossi mostrato d'accordo con lui, allora sarebbe potuto tornarsene a casa e dire alla moglie che era lei la causa della rabbia. E se mi fossi mostrato in disaccordo con lui, mi avrebbe considerato in combutta con la moglie. Raggirai questa trappola dicendogli che mi sarebbe piaciuto discuterne con lui ma che sentivo che vi era un problema a monte, ossia la sua rabbia e i maltrattamenti nei confronti della moglie. Gli domandai, "Vuoi continuare a essere arrabbiato con tua moglie e creare una crisi nel vostro matrimonio? Oppure vuoi imparare a gestire la rabbia in modo più efficace — a prescindere che io sia d'accordo o meno con te riguardo il tuo conflitto con tua moglie? Che tu abbia o meno il diritto di vedere i tuoi amici spetta, alla fine dei conti, a te deciderlo. Devi considerare le consequenze di qualsiasi scelta fai. Ma non hai alcun diritto di colpire tua moglie. E la tua rabbia verso di lei sta consumando la vostra relazione, che tu stesso affermi essere importante per te. Vuoi lavorare sulla tua rabbia?"

Era incastrato tra l'amore per la moglie e l'attaccamento agli amici. Non voleva rinunciare a nessuno dei due. Acconsentì a lavorare sulla propria rabbia, ma in modo non sincero e con esitazione. Acconsentì per ragioni di comodo, poiché avrebbe soddisfatto la richiesta della moglie che si rivolgesse a un terapeuta, questo gli consentiva di guadagnare del tempo per vedere se poteva sgattaiolarsela senza dover affrontare cambiamenti. Nonostante ciò, non aveva sbarrato la porta al lavoro sulla rabbia e concordò di seguitare a parlare con me

per un po' di tempo — "se è d'aiuto," aggiunse, ricordandomi la sua facoltà di potersene chiamare fuori in qualsiasi momento avesse voluto. "Se potrà essere d'aiuto o meno dipende da te," gli risposi. Fissammo un altro appuntamento.

Alla seconda seduta, gli chiesi di raccontarmi della sua rabbia — la sua storia, andando quanto più indietro nel tempo gli fosse possibile ricordare, e se intravedeva degli schemi, e gli episodi peggiori, e cosa provava al riguardo. Mentre raccontava, divenne consapevole del ruolo cruciale giocato dalla rabbia nella sua vita. Ascoltandosi mentre raccontava la propria storia, si rese conto che vi era una scia di rabbia e aggressività che risaliva alla rabbia e aggressività del padre nei confronti di sua madre e suoi. Riusciva a vedere suo padre in lui. E poteva vedere i problemi che la rabbia aveva causato nella sua vita — con i suoi genitori; a scuola, dove si era ritrovato in diverse risse; con gli amici, con cui aveva conflitti; con i suoi superiori nell'esercito e con altre figure autoritarie; e, ora, con sua moglie.

Gli domandai se voleva seguitare a manifestare la sua rabbia, visto e considerato che gli sarebbe potuto costare il matrimonio, o se preferiva affrontarla. Era disposto a impegnarsi a padroneggiarla? "Come posso farlo?" chiese scetticamente. "Te lo mostrerò," risposi. "Ma prima devi assumerti la responsabilità della tua rabbia e guardarla dritta in faccia. Se farai questo, potrai imparare a gestirla. Se non lo farai, se non accetterai questa sfida, allora il corso della tua vita potrebbe essere forgiato dalla tua rabbia e potresti patirne parecchia sofferenza." Bofonchiò scettico, ed infine disse "Amo mio moglie, dottore. Non la voglio perdere. Lei è la cosa più bella che mi sia mai capitata. Farò tutto quello che è necessario."

Con il permesso di Fred, interloquii con sua moglie Karen. Lei iniziò raccontandomi con voce rabbiosa l'episodio in cui Fred la schiaffeggiò. "Non intendo sopportare di essere maltratta fisicamente," affermò. "Se si ripeterà se ne dovrà andare. Inoltre, sono stanca del suo non essere mai a casa. Non mi piace che passi

così tanto tempo con i suoi amici. Sono gelosa, lo ammetto. Ma voglio una vita domestica, un marito che voglia stare con la sua famiglia. Non un adolescente che vuole cazzeggiare con i suoi amichetti e far quel che gli pare. Se non cambia, non so quanto durerà ancora il nostro matrimonio." La sua rabbià sfumò in tristezza e prese a piangere. "Ma io l'amo. È un uomo buono. Le sue intenzioni sono buone. E so che mi ama. Ama i suoi figli. Si prende cura dei nostri bisogni materiali. Quando è a casa, passiamo tutti dei bei momenti assieme. Con lui la vita è bella, buona parte del tempo. Non voglio perderlo. Ma non accetterò di essere picchiata, maltrattata, o mancata di rispetto."

Alla seduta successiva con Fred, gli chiesi di raccontarmi la sua versione dei fatti. Perché aveva colpito la moglie? "Sono dispiaciuto di averlo fatto, dottore. Te l'ho detto. Ma mi pesta i piedi. Tenta di controllarmi. Credo di aver superato il limite di sopportazione e sono esploso. Non voglio che mi si controlli. Odio quando la gente mi dice quel che devo fare. Lei vorrebbe che io vivessi la mia vita a modo suo. Non intendo rinunciare ai miei amici. Sono i miei amici."

"Ho l'impressione che tu stia incolpando tua moglie per la tua rabbia," risposi. Lui balbettò qualche parola. "Già! Non dovrebbe pestarmi i piedi e non dovrebbe cercare di controllarmi. Mi scazza quando si rifiuta di fare all'amore se non faccio ciò che vuole." Fui lesto a rispondergli. "Ora è il momento di onorare il tuo impegno ad assumerti la responsabilità per la tua rabbia. Come stai causando — *tu*! — la tua rabbia?" "Io? Come la sto ... io? Cosa vuoi dire?" "Beh," risposi, "ci arrabbiamo quando non otteniamo quel che vorremmo, o quando otteniamo ciò che non vogliamo." "Giusto!" gridò lui. "Voglio uscire con i miei amici senza che Karen si arrabbi con me."

"Magari non puoi avere entrambe le cose," gli risposi. "Non puoi controllare Karen. Lei potrebbe decidere che preferisce rimanere single che vivere con un marito assente e violento. E lei non può controllarti. Puoi continuare a vederti con gli amici ogni volta che lo vorrai, oppure puoi onorare il desiderio di Karen di passare più

tempo a casa. La scelta è tua. Hai la responsabilità di fare questa scelta. Arrabbiarti con tua moglie perché non vuoi essere messo di fronte a questa scelta, e cercare di indurla a vedere le cose a modo tuo tramite la prevaricazione, non è assumersi la responsabilità della tua rabbia o di te stesso."

Di colpo rinsavì. In un flash si rese conto che stava cercando di controllare Karen tramite la rabbia, per indurla a lasciargli fare tutto ciò che voleva, ma che nel farlo la stava allontanando da sé. Nel corso di svariate sedute gli divenne chiaro che assumersi la responsabilità della propria rabbia avrebbe significato fare una scelta. Doveva rispettare i sentimenti di Karen e non tentare di cambiarli attraverso l'intimidazione e l'uso della forza. Questo significava che doveva scegliere tra sua moglie e la famiglia, da un lato, ed i suoi amici, dall'altro. I suoi amici erano perlopiù single, o divorziati, oppure anch'essi in relazioni tribolate. Quelli con un matrimonio funzionante si facevano vedere meno frequentemente e passavano più tempo in famiglia.

Dedicammo diverse sedute a discutere la sua relazione e le relazioni in generale. Discutemmo su come il matrimonio sia una fusione di due persone in cui, se deve durare, ognuno deve rinunciare arrendevolmente a parte della propria individualità al fine di creare un terreno comune. Rinunciare significa la resa della mente normale, neurotica, che difende ferocemente il proprio territorio, le proprie preferenze e avversioni, e l'immagine del Sé. Una relazione amorevole richiede addolcimento e reciproca apertura dei cuori. È una danza del dare e dell'avere.

È una danza delicata. Non possiamo rinunciare a tutto e ritrovarci incastrati all'altro come colla senza perdere chi siamo e finanche il rispetto per l'altro. Le relazioni, quando non concedono spazio, possono risultare soffocanti, claustrofobiche. Eppure, mentre ciascuno tenta di trovare un senso di individualità, possono sorgere conflitti che sfociano in rabbia, aggressività, o violenza. In ogni relazione le persone provano i desideri contraddittori di fondersi con

l'altro e di essergli separato. C'è gente che va agli estremi, da un'individualità radicale, con poca voglia di arrendersi, all'estremo opposto, quello della dipendenza dall'altro — uno schiavo del piacere, del dovere, della colpa. In una buona relazione, queste polarità si trovano in equilibrio. "Devi risolvere questa situazione, assieme a Karen," gli consigliai, "in una maniera con cui entrambi potete convivere, altrimenti potreste non essere più in grado di vivere assieme."

Fred concordò di passare più tempo con la sua famiglia, con grande gioia di Karen. Ma lo fece a piccoli passi, con esitazione, e con un risentimento mal celato. Esaminammo il fatto che stesse concedendo il minimo possibile, sperando di poterla ancora spuntare, e reagendo alla propria frustrazione con varianti della rabbia — cooperazione riluttante, aggressività passiva, spilorceria, un tono di voce pungente, e via dicendo. Dopo alcune sedute, si accorse di star cedendo gradualmente ma con risentimento, anziché apertamente e senza rancore. Non si era realmente impegnato ad equilibrare il desiderio di passare il tempo con gli amici con il desiderio di onorare la volontà di Karen che divenisse un marito ed un padre a tempo pieno. Fintanto che era arrabbiato per i cambiamenti che stava apportando, a prescindere da quanto sottile fosse questa rabbia, non si stava assumendo la responsabilità di compiere una scelta con tutto il cuore, scevra da rancori di fondo. Fred non era disposto ad assumersi la piena responsabilità della propria rabbia. Annullò gli appuntamenti, si defilò, ed infine rinunciò. In seguito appresi che lui e Karen seguitarono a litigare, si allontanarono, ed infine divorziarono.

L'energia della rabbia non può essere domata e trasformata senza assumersene la responsabilità. Sarebbe come tentare di cavalcare un cavallo senza montarvi sopra. Dobbiamo fare attenzione, però, a non cercare di prendere l'assunzione della responsabilità come un obbligo. Non può essere intrapresa come un insieme rigido di regole, prescrizioni, e proibizioni. Assumersi la responsabilità è un addolcimento ed un'apertura che consente scelte flessibili, creative.

Dal punto di vista della biologia evolutiva, la “responso-abilità” è uno strumento di sopravvivenza. Mi ha sempre divertito il termine “selezione naturale” perché implica che la natura sceglie. E lo fa. Seleziona per la sopravvivenza quegli esseri che non sono bloccati in una sola modalità reattiva. Può essere una questione di sopravvivenza per l’individuo quanto per la specie.

6
Terzo Passo: Comprendere La Rabbia, L'Aggressività, E La Violenza

Divenendo più consapevoli della vostra rabbia ed assumendovene maggiore responsabilità, sarete in grado di vederla più chiaramente e divenire più familiari con alcune sue caratteristiche e dinamiche che non avevate mai visto prima. Il miglior modo per divenire familiari con l'energia della rabbia è quello di vederla da voi. In effetti, non vi è altro modo. Potete cavalcarne abilmente l'energia solo se ne siete divenuti intimi per esperienza diretta.

Nel Capitolo Tre, è stata presentata la pratica della meditazione quale mezzo per riconoscere e calmare l'ipermentazione. Una volta consolidata la calma della mente, potete iniziare a volgere l'attenzione all'effettivo contenuto dei pensieri e delle emozioni. Arrivati ad impugnare le redini, possiamo iniziare a lavorare con metodo sulla nostra mente indomita.

Adagiatevi e rilassatevi utilizzando le tecniche descritte nel Capitolo Tre. Quando pensieri ed emozioni insorgono più chiaramente e

meno frequentemente, e siete abbastanza rilassati da osservarli senza lasciarvi distrarre o coinvolgere, allora siete pronti a rivolgere tutta la vostra attenzione all'osservazione di come l'energia della rabbia insorge e si dispiega.

Potete eseguire questo esperimento del pensiero nell'agiatezza di casa vostra. Quando siete rilassati, ricordatevi l'ultima volta che vi siete arrabbiati, oppure ripescate una memoria vivida di un'arrabbiatura del passato. Visualizzate l'ambiente, le circostanze, e la gente attorno a voi. Cercate di ricordare la situazione semplicemente come una serie di eventi, senza consentirle di divenire una storia autogiustificativa o autoaccusatoria. Se sentite montare le vostre emozioni man mano che ricordate, fermate l'esperimento fino quando non si saranno placate. È molto difficile ricordare conflitti dolorosi in maniera accurata. Tutti vorremo essere in grado di rispettare ed approvare noi stessi. Ricordatevi, questo lavoro non è adatto ai codardi.

Cercate di sentire il vostro ritorno alla situazione di allora. Cosa era accaduto? Cosa avevate provato? Come avevate reagito? Cosa avevate fatto e detto? Come si risolse? Perché eravate arrabbiati? Riflettete su queste tre domande cruciali: "Cos'è che volevo ma non ottenni?" "Cos'è che ottenni ma non volevo?" "Come mi sentivo riguardo me stesso?" Ricordatevi queste tre domande. Rifletteteci sopra. Vi ci vorrà un po' di tempo per potervi scrutare più a fondo. Sono la chiave per la comprensione della vostra rabbia. A questo punto, prendetevi una pausa e riflettete.

Tutto ciò che è stato fin qui discusso può essere riassunto in questo assioma: *L'energia della rabbia è alimentata dai nostri desideri, avversioni ed interessi personali.* (Fate riferimento alla figura 1) Tanto più ipocriti, farisaici e insistenti saranno i nostri desideri e avversioni, e tanto più vigorosamente ci difenderemo, tanto più roventi saranno le fiamme della rabbia. Tanto più flessibili saremo, tanto più serenamente saremo disposti a rinunciare a ciò che vogliamo ma non possiamo avere e ad aprirci a ciò che non vogliamo

ma non possiamo evitare; tanto più saremo umili, tanto meno saremo predisposti alla rabbia, aggressività o violenza. Questa è la formula per trasmutare l'aceto della rabbia nel miele della chiarezza e della pace mentale.

In questo esercizio, cercate di ricordare ed identificare chiaramente i sentimenti che sopraggiunsero quando vi arrabbiaste. Anche qui, non giudicate, biasimate, o giustificate: limitatevi a prenderne atto. Questo è un passo importante. Tanto più chiaramente saremo consapevoli dei nostri sentimenti, tanto più abilmente potremo lavorarci sopra. Il problema è che i nostri desideri ed avversioni sono talvolta òvvi e talaltra sottili ed engimatici. I nostri desideri fisici sono facili da riconoscere quando vengono frustrati. Quando siamo affamati e ci arrabbiamo perché il servizio del ristorante è lento, non è difficile arrivare a capire che il nostro desiderio di cibo è soggetto a frustrazione. Quando siamo di fretta ed il traffico è lento, una minima introspezione ci rivelerà che il nostro desiderio è di guidare più in fretta e giungere a destinazione più rapidamente. I desideri fisici sono i più facili da identificare, ma sono le cause della rabbia meno frequenti e più benigne. I desideri del nostro Ego sono più complicati.

I desideri dell'Ego sono più astratti di quelli fisici. Sono più sublimi, più scivolosi e difficili da identificare. Solitamente non ci sentiamo in colpa per essere affamati o assonnati, ma potremmo essere riluttanti ad ammettere che amiamo essere ammirati, considerati, e spuntarla a modo nostro. Ammettere che questi desideri possano essere le motivazioni della nostra rabbia ci mette a disagio. Se vi ritroverete a sentirvi piccoli, e un poco umiliati, mentre diverrete consapevoli di questi desideri e avversioni poco nobili, cercate di rilassarvi nell'equanimità dell'osservatore. Sieti testimoni della natura umana.

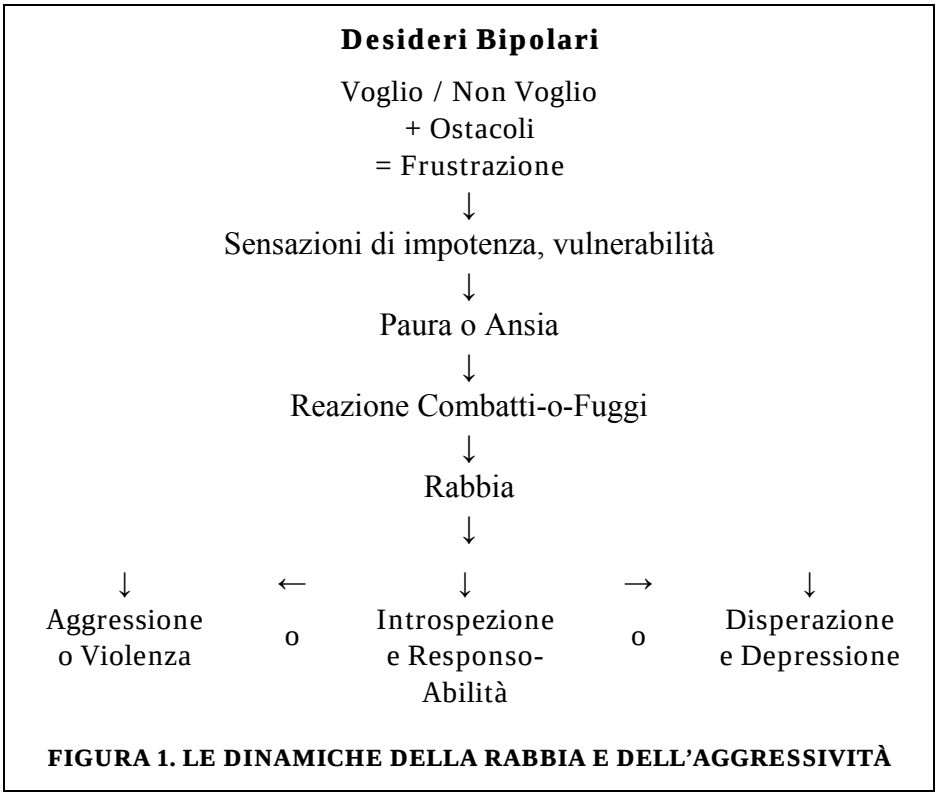


FIGURA 1. LE DINAMICHE DELLA RABBIA E DELL'AGGRESSIVITÀ

* * *

Tre desideri dell'Ego richiedono particolare attenzione e riflessione. Primo, le nostre aspettative, le nostre idee illusorio-fantastiche di come dovrebbero essere le persone e la vita, sono un ingrediente altamente infiammabile nella nostra vita mentale ed emotiva. Noi proiettiamo i nostri progetti di felicità nel futuro come immagini ideali su cui facciamo affidamento. Inevitabilmente, saranno messi alla prova dalla realtà. A volte si avvereranno, altre no. A volte le nostre aspettative sono occultate dal linguaggio che utilizziamo. Prendete in considerazione, per esempio, il concetto di fiducia.

Vogliamo poterci fidare delle persone della nostra vita. Ma cosa significa? Si ritiene che l'affidabilità sia una qualità altrui. Alcune

persone sono degne di fiducia, altre no. Se pensiamo alla fiducia come ad una qualità nostra, allora prende una piega diversa. La fiducia è qualcosa che concediamo agli altri — a seconda della nostra sicurezza nel predirre come si comporteranno. Come potremmo fidarci di una persona imprevedibile? Potrebbe fare qualunque cosa. Una moglie confida che il marito non la tradirà sessualmente. Se lo farà, la fiducia si spezzerà. Lei diverrà insicura. Come potrà essere certa che lui non la tradirà di nuovo? Come potrà adagiarsi nell'aspettativa che lui sarà leale in futuro e non l'abbandonerà? Questo tipo di fiducia è basato su un'illusione che genera sfiducia.

Alcune aspettative sono garantite dalla legge. Ci aspettiamo che la gente non ci derubi, ferisca, imbrogli, o uccida. Se lo faranno, il sistema giuridico impugnerà la nostra rimostranza imponendo una giusta punizione che scoraggerà altri dal violare queste aspettative. Ma la maggior parte delle nostre aspettative sono informali, inventate, una storiella che ci raccontiamo su come dovrebbero andare le cose, come desideriamo che siano, come devono essere affinché possiamo ottenere la vita felice che desideriamo ed evitare tribolazioni e dolore.

Siamo destinati ad arrabbiarci quando la fiducia viene disattesa. Minaccia la nostra felicità e ci rende insicuri ed ansiosi. Una moglie prenderà le distanze dal marito infedele. Un datore di lavoro licenzierà un impiegato che sottrae denaro. Chi stringerà mai amicizia con uno che viene regolarmente meno alle sue promesse? Dal punto di vista della nostra responsabilità verso la nostra rabbia, comunque, il problema reale non è la persona che tradisce la nostra fiducia; il problema risiede in questo tipo di affidamento, che è un'aspettativa mascherata.

Questo non significa che la moglie tradita non dovrebbe prendere le distanze dal marito infedele, se così sceglie di fare, o che dovremmo farci amici quelli che non mantengono le promesse, o assumere i truffatori. Non vuol dire che quando la fiducia mal riposta in altri viene tradita dovremmo biasimare le nostre aspettative e lasciarci

trattare iniquamente. Piuttosto, significa che dobbiamo essere disposti a calibrare le nostre opinioni affinché siano congrue con la realtà e scegliere le nostre risposte con consapevolezza ed intelligenza matura. È difficile essere consapevoli ed intelligenti se alla nostra delusione aggiungiamo la convinzione fuorviante che la delusione è un'oltraggiosa violazione dell'ordine naturale delle cose. Non lo è.

Un tipo di fiducia più attendibile è la fiducia in noi stessi. Questo tipo di fiducia è la confidenza (ossia: con fede) che possiamo rapportarci responsabilmente agli altri ed alle sfide della vita, *così come sono*. La parola tibetana che viene spesso tradotta con "nevrosi" significa letteralmente "il fallimento nell'accettare le cose per come sono." Il fallimento nell'accettare la gente e la vita per come sono è una potente fonte di sofferenza. Questo non significa che non dovremmo inseguire la felicità e lavorare in direzione del cambiamento in meglio laddove è possibile. Significa che vi sono aspetti della vita sui quali non deteniamo il controllo, e la maggior saggezza consiste nell'accettare serenamente questo fatto. Dobbiamo accettare che non possiamo controllare gli altri, a meno che non si sottomettano volontariamente (e pagheremo il prezzo della loro sottomissione!). Non possiamo controllare interamente il corso della nostra vita. Possiamo compiere scelte, ma gli esiti dipenderanno da molti fattori esterni. Potremmo avere un controllo totale sui nostri input nella vita, ma abbiamo molto meno controllo di quanto vorremo sugli esiti. La fiducia in noi stessi è la confidenza che possiamo affrontare la vita.

Spesso ci arrabbiamo (o deprimiamo) quando il corso della vita non segue le nostre aspettative. Le aspettative agiscono come una congettura di fondo, non esaminata e spesso inconscia. Noi elaboriamo congetture di tutti i tipi riguardo come dovremmo essere, come dovrebbero essere gli altri, e come dovrebbe essere la vita. Una delle congetture prevalenti, e spesso non esaminate, della cultura contemporanea è l'idea del progresso, l'idea che le condizioni miglioreranno sempre. Le persone credono profondamente a questa

idea. Si aspettano di più. Si aspettano di poter passare da una capanna ad una baracca, poi ad un appartamento, una casa, e una villa. Vogliono passare da una Fiat ad una BMW ad una Ferrari, e andare in pensione a sessant'anni. Un mio amico professore alla Cornell University mi disse, con un pizzico di drammaticità, che tutti i suoi colleghi erano depressi. Gli chiesi perché riteneva fossero depressi. Ci pensò su un attimo e rispose con un sorriso morbido e saccente: "Perché la vita non si è rivelata come si aspettavano."

Noi occultiamo le aspettative alla maniera in cui un sentiero può occultare delle mine terrestri. Quando la vita contraddice la nostra idea di come dovrebbero essere le cose, spesso rispondiamo automaticamente con delusione, rabbia, o depressione. Le delusioni sono aspettative infrante. Possono mascherarsi in molti modi, soprattutto da indignazione morale. Se un uomo che si arrabbia con un cameriere lento non è realmente affamato, allora la sua rabbia non è alimentata dal desiderio di cibo bensì dal desiderio di sentirsi importante e dall'aspettativa di essere servito tempestivamente, in accordo con l'elevata immagine che ha di sé. "Sono un persona per bene. Cerco di aiutare gli altri. Mi aspetto la cortesia di essere servito dagli altri tempestivamente e con competenza." Potrebbe anche nascondere il suo desiderio egoico, del quale potrebbe vergognarsi, sostenendo di essere affamato anche se non lo è. Questo sotterfugio giustificativo nasconde un'altra aspettativa conflittuale dell'Ego: "Voglio essere considerato una persona piacevole, buona, disinteressata e virtuosa mentre, segretamente, sto inseguendo i miei desideri, evitando l'indesiderabile, e salvaguardando l'immagine che ho di me stesso." L'Ego è un imbroglione.

John, un venditore d'automobili di trentratré anni, mi consultò perché gli era stato consigliato di farsi vedere da uno psichiatra per la sua malattia mentale. Alla prima seduta, mi disse di essere stato diagnosticato sia bipolare che borderline e che era imbottito di psicofarmaci. Insisteva ostinatamente di non essere borderline. Si sentiva incompreso dagli psichiatri precedenti. Sosteneva di avere validi motivi per il suo comportamente, ma gli altri non li capivano.

Mi disse di essere arrabbiato col padre e che la sua vita era un casino. Man mano che si apriva con me, gli ridussi gradualmente gli psicofarmaci fino al punto che la sua mente ne fu libera.

Dopo alcune sedute, mi disse di essere in grado di pensare più chiaramente senza gli psicofarmaci. Mentre raccontava la propria vita, divenne palese che si trovava in forte conflitto col padre. Suo padre mi chiamò e, con il permesso di John, gli parlai. Il padre mi raccontò la propria vita tumultuosa, inclusi diversi disastri coniugali e una serie di sconvolgenti successi e fallimenti di carriera. Un uomo dinamico, intelligente, e ora di successo, che era in grado di rammaricarsi per l'impatto che la propria vita burrascosa ebbe sul figlio, anche se non poteva disfare ciò che era ormai fatto. Vi erano stati intoppi, tempi duri, e sbagli. John dovette patire diverse delusioni.

John aveva una personalità a dir poco possente. Era abbastanza scaltro da razionalizzare difensivamente tutti i propri desideri e aspettative insoddisfatti senza concedere spazio ad altri punti di vista. Era convinto che la propria sofferenza era causata dal fallimento del padre nel procurargli ciò che riteneva meritarsi. Biasimava il padre anziché assumersi la responsabilità della propria vita. Durante la giovinezza era stato in perpetuo conflitto col padre. Quando John frequentava i primi anni dell'università, l'attività del padre andò in fallimento, non potè più pagare l'istruzione del figlio e John dovette lasciare la scuola. Si iscrisse ad una serie di università meno prestigiose, per poi abbandonarle, e non si laureò mai. Aveva sempre una scusa perfetta per i propri fallimenti. Suo padre non aveva pagato la retta scolastica in tempo, i corsi universitari non erano adatti a lui, la sua vita sociale non era soddisfacente, e via dicendo. Ebbe svariati "esaurimenti nervosi" per i quali gli psichiatri gli prescrissero psicofarmaci — che lui incolpava per l'incapacità di andare bene negli studi.

John venne a farsi vedere da me dopo un'estate particolarmente storta in cui litigò costantemente col padre, lo minacciò di morte, e

lo aggredì fisicamente. Tentò di giustificare la sua rabbia focalizzandosi continuamente sui difetti e fallimenti del padre. Si lamentava che il padre non lo capiva.

Era arrabbiato perché nella vita non era arrivato laddove si aspettava. Aveva trentatré anni e vendeva macchine usate. Sentiva di essere troppo vecchio per le donne single che la sua cittadina universitaria aveva da offrire. Non riusciva a trovarsi una fidanzata. Nel frattempo, i suoi amici dell'università erano diventati medici, avvocati, e uomini di affari con stipendi a sei cifre, vivevano in appartamenti di lusso, e guidavano macchine costose. In preda a gelosia ed avidità, acquistò ripetutamente oggetti di lusso per sé, mettendoli in conto al padre. Voleva una vita come quella dei suoi amici. Si aspettava di ottenerla. Incolpava il padre per il proprio fallimento. Se non fosse stato per il padre si sarebbe ritrovato dove aspirava ad arrivare nella vita; quindi sentiva che vivere così come avrebbe "dovuto," utilizzando la carta di credito del padre, era una vendetta giustificata.

Suo padre era indulgente perché si sentiva in colpa per i propri fallimenti, soprattutto per non essere riuscito a pagargli gli studi. Quando John iniziò la terapia era inconsapevole del fatto che la rabbia verso il padre fosse alimentata e sostenuta dalle forti aspettative che nutriva riguardo come avrebbe dovuto essere la propria vita. Gli era stato detto che aveva una qualche "malattia," un disturbo dell'umore o della personalità, cosa che rafforzava ulteriormente la sua convinzione che la rabbia e la sofferenza erano causate da afflizioni capitategli ingiustamente, e che esulassero dal suo controllo.

La radice della sua rabbia, invece, era la sua irrealistica aspettativa che la vita gli avrebbe concesso quello che voleva. Spendeva più energie a sfogare la sua rabbia verso il padre di quanta ne investisse a risolvere i problemi della vita che gli si presentavano. Avrebbe potuto coronare i suoi sogni senza l'aiuto del padre, come fanno in molti. Avrebbe potuto chiedere un prestito, finire l'università per

conto suo, iscriversi alla specializzazione o gettarsi nel mondo degli affari, come desiderava. Avrebbe potuto tener conto delle limitazioni contingenti nella propria situazione di vita e rettificare dignitosamente le proprie aspettative e richieste. Se si fosse assunto la responsabilità della propria rabbia, avrebbe potuto comprendere la saggezza del fatto che per nessuno la vita si rivela così come aveva desiderato. Con quella consapevolezza, avrebbe potuto scoprire il piacere dolceamaro che sopraggiunge con l'accettazione e l'adattamento, anziché sprecare la propria vita in frustrazione, ira, e biasimo controproducente. La colpa non risiede nella vita. Risiede nell'ambizione.

L'ambizione è un desiderio con una rappresentazione ideazionale della sua coronazione. L'ambizione ad essere ricchi è un desiderio di soldi, e delle cose desiderate che il denaro può comprare. Le aspettative sono ambizioni che erroneamente crediamo *dovrebbero* e *debbano* esserci garantite nel corso della vita. Una volta smascheratele, le aspettative si rivelano essere idee su come la gente *dovrebbe* comportarsi e su come *dovrebbero* andare le cose. Possiamo smascherare l'idea, metterla in dubbio, e disfarcene senza però liberarci completamente dell'aspettativa. Essa rimane come ambizione, il desiderio di una condizione che è stata resa incompiuta dal rifiuto dell'idea ma che resta, ciononostante, devotamente preziosa. John arrivò a constatare come la propria rabbia verso il padre fosse alimentata dall'aspettativa che avrebbe avuto successo nella vita. Potè finalmente ammetterlo. Potè spiegare, retrospettivamente, i suoi pensieri, emozioni ed azioni come manifestazioni delle sue aspettative. Fu anche in grado di riconciliarsi col padre. Ma rimase arrabbiato, non verso il padre, bensì con la vita stessa poiché non gli aveva garantito la realizzazione dei propri desideri né gli aveva dato ciò che voleva.

* * *

Il primo desiderio dell'Ego alimenta la rabbia rispondendo agli eventi attraverso il filtro dell'aspettativa rigida. Il secondo desiderio

dell'Ego, collegato al primo, è l'ambizione alla felicità. La differenza tra i due è che le nostre aspettative si celano sotto la superficie, in attesa della chiamata a difendere e giustificare la rabbia che segue le inevitabili delusioni. Le aspettative non richiedono sforzi. Conseguire la felicità, d'altro canto, richiede sforzi, pazienza, e perseveranza. L'idea che il nostro desiderio di felicità possa essere la causa della nostra rabbia sembra essere un paradosso stravolgi-Ego. Cosa c'è di sbagliato nel voler essere felici? Tutti vogliamo esserlo. È l'aspirazione universale del genere umano.

Il problema è che poniamo condizioni alla nostra felicità. Saremo felici "se...". Nutriamo idee su cosa ci renderà felici, ed abbiamo speranze e piani complessi per coronare i nostri sogni — i nostri progetti di felicità. Vogliamo ritrovarci in una sorta di paradiso terrestre, o celeste, in cui la vita sia facile e piacevole. Però la mente è dialettica. Procede per contrasti, paragoni, contraddizioni, paradossi, e polarità. Il sopra e il sotto vanno a braccetto, così come la destra e la sinistra, l'io e gli altri, e la felicità e la tristezza. Comprendere questa polarità è un'aspetto chiave del comprendere le dinamiche dell'energia della rabbia.

Se pensiamo che i soldi ci daranno la felicità, i nostri problemi più dolorosi saranno quelli legati al denaro. Ogni guadagno ci eleverà il morale, ma ogni perdita lo abbatterà. Magari crediamo che la fonte della felicità sia metter su famiglia. Indubbiamente, può essere fonte di grande felicità. Ma se il nostro principale progetto di felicità sarà una vita familiare stupenda, in cui tutto scorre liscio come l'olio, dove tutti sono perenemmente felici tra loro, allora la fonte delle nostre peggiori sofferenze saranno i problemi familiari.

Oggigiorno, ci riferiamo spesso all'attaccamento come una "dipendenza." Nonostante il termine in origine si riferisse alla dipendenza fisica, in particolar modo a quella delle droghe, il suo uso è divenuto sempre più promiscuo. Ora, si dice, diventiamo dipendenti dal sesso, dal cibo, dal gioco d'azzardo, dai soldi, dalla Tv, o anche dalle persone. Questi piaceri vengono chiamati dipendenze

perché le persone soffrono se il desiderio che provano per essi non viene soddisfatto. Messa in questi termini, potremmo anche sviluppare una "dipendenza" da qualunque dei nostri progetti di felicità.

Osho narra la storiella di un vecchio che era la persona più triste che avresti mai potuto incontrare. Era talmente triste che la gente lo evitava. Sentivano che sarebbe stato maleducato essere felici in sua presenza, e non volevano fingersi infelici per stare con lui. Un giorno, al suo ottantesimo compleanno, si svegliò felice e raggiante. I suoi vicini furono sorpresi e perplessi. Gli si radunarono attorno e dissero: "Per tutta la vita sei stato infelice. Sei stato così infelice che ti abbiamo evitato solo per non essere contagiati dalla tua tristezza. Di colpo, sei raggiante. Che è successo?" Il vecchio rispose: "Per tutta la vita ho cercato la felicità. Ora che ho ottant'anni, mi rendo conto che la mia ricerca è stata futile. Perciò vi ho rinunciato."

La morale di questa storiella non è che dovremmo rinunciare ai nostri progetti di felicità al fine di evitare l'infelicità. Potrebbe benissimo essere un percorso di santità, ma non si addice a noi comuni mortali. Rinunciare ad un progetto di felicità è di per sé un progetto di felicità motivato dal desiderio di evitare il dolore. Senonché il dolore non può essere evitato. Il miglior approccio è quello di mollare la presa. La morale della storiella è di comprendere a fondo che i nostri preziosi progetti di felicità potrebbero venir frustrati e fallire. Dobbiamo imparare a trattenerli, ma con scioltezza e delicatezza. Dobbiamo essere pronti a mollare la presa quando è necessario, e ad essere più agili e flessibili nel nostro approccio alla vita.

* * *

Un terzo desiderio dell'Ego, anch'esso collegato ai precedenti, è quello dell'autostima — il desiderio di sentirci bene con noi stessi e di essere apprezzati dagli altri. Questo è un desiderio molto pericoloso poiché tutti quanti abbiamo difetti e carenze. La

sensazione che abbiamo di noi stessi è intrecciata con le nostre aspettative e con i progetti di felicità, ed è altrettanto vulnerabile alle delusioni.

Ognuno di noi vorrebbe sentirsi bene con sé stesso. Ma l'autostima è come la felicità. Se è condizionale, può essere compromessa dalle condizioni. Se la nostra autostima dipende dal soddisfacimento dei nostri desideri, allora qualsiasi fallimento — anticipato, immaginato, o vissuto — ci porterà ad essere delusi di noi stessi. La bassa autostima è delusione di sé stessi, una sensazione di vergogna. L'autostima è una forma di orgoglio. I tibetani distinguono tra "orgoglio vero" e "falso orgoglio" e tra "vergogna vera" e "falsa vergogna." L'orgoglio vero è il senso di soddisfazione con sé stessi per un conseguimento di fatto, o per la virtù. Il pianista trae vero orgoglio da un concerto ben eseguito. Il falso orgoglio è la percezione esagerata dei propri meriti, priva del sostegno di conseguimenti di fatto — una forma di grandiosità. La vergogna vera è il rimorso umile per aver commesso un atto genuinamente offensivo o distruttivo. La falsa vergogna è l'esagerato senso di inutilità che consegue al fallimento del falso orgoglio.

Se dipendiamo dagli altri per la considerazione che abbiamo di noi stessi, allora quando verremo ignorati, rifiutati, denigrati, derisi, detestati, o prevaricati, ci sentiremo inutili. Una persona che si sente inutile e priva di valore, per mano altrui, potrà arrabbiarsi, divenire aggressiva o violenta. La rabbia conferisce una sensazione di potere personale che in realtà è uno pseudo-potere dato che è una reazione a un sentimento di negazione, piccolezza, e impotenza. Uno stringato proverbio zen riesce a cogliere la logica del Sé dialettico: "Le persone che si sentono piccole, per sentirsi più grandi mozzano la testa agli altri." Questa è la logica celata del terrorista, dell'assassino, e del vendicatore. Ed è anche la logica che si cela dietro i nostri tentativi di disprezzare gli altri: per sentirci più grandi e potenti, sminuiamo il valore e l'efficienza altrui. Tutti vogliamo essere gli eroi della nostra storia. Nella misura in cui desideriamo che gli altri riconoscano e

alimentino il nostro narcisismo, siamo destinati a patire delusioni e a rivolgere la nostra ira sia dentro che fuori di noi.

Una coppia si rivolse a me per problemi coniugali. Litigavano ed erano arrabbiati l'uno con l'altra troppo spesso. Nell'ultimo scontro, mi raccontò la moglie, lei gli aveva chiesto se poteva andare a prendere i bambini a scuola alle quattro anziché alle cinque. Lui perse le staffe. Gli chiesi perché si fosse arrabbiato. Mi rispose, "Volevo essere in grado di aiutare ma non potevo farlo. Avevamo concordato le cinque. Non potevo andarci prima. Ehi, ascolta. Mi piace essere d'aiuto. Ci tengo ad essere una persona per bene. Lei mi ha chiesto di fare una cosa che mi era impossibile. Mi sono sentito a disagio. Non avrebbe dovuto cambiare i piani." Lui era arrabbiato con la moglie perché gli frustrava il desiderio di essere "una persona per bene."

Se vogliamo davvero essere onesti, se abbiamo un minimo rispetto per l'evidenza dei fatti, dobbiamo ammettere che la nostra immagine di noi stessi è effettivamente vaga, delicata, e inconsistente. Cos'è il Sé? Se un biologo studiasse il movimento degli animali si convincerebbe che il Sé risieda in una qualche forma di movimento. Se studiasse genetica e neurofisiologia, concluderebbe che il Sé risieda nel cervello. Se fosse uno psicologo cognitivista, crederebbe che il Sé sia una costruzione linguistica, una storiella riflessiva scritta nel linguaggio dell'autoreferenzialità. Il Sé è un riflesso in una casa degli specchi. Se cerchiamo la fonte del riflesso, scopriamo che non vi è "alcun *là*, là."

Il Sé è un costrutto. Il compito di crescere consiste nel costruirci un senso del Sé ed una presentazione del Sé che conducano alla felicità. Magari il miglior modo di descrivere il "Sé" è come un "bricolage." Un bricolage è un collage di elementi raccolti e selezionati, combinati assieme secondo uno schema. Il nostro Sé è esattamente così. In parte è fondato sui fatti: l'unicità del nostro volto e corpo, la data di nascita, la genealogia familiare, l'identità etnica, il nostro lavoro, la nostra storia personale, il nostro "riassunto." Altri aspetti

del Sé sono costruzioni puramente immaginarie: storielle autobiografiche composte di memorie, pensieri ambiziosi, immagini idealizzate, identificazione con oggetti, simboli e persone, giudizi, aspettative, speranze, false percezioni, e credenze.

Il senso di continuità del Sé viene creato dal collegamento dei vari pezzi che operiamo. Se esaminiamo la nostra effettiva esperienza del Sé, scopriamo che i collegamenti non sono stabili e statici, bensì fluttuanti. Alcune connessioni divengono fisse ed abituali, ed il concreto e l'immaginario si incastrano formando l'illusione di un Sé coerente. Se questa coerenza viene contraddetta o minacciata dagli altri, o dagli eventi, il nostro desiderio di sentirci bene con noi stessi potrebbe risultarne frustrato. *La frustrazione del desiderio di costruire e preservare un'immagine solida di noi stessi è la fonte della violenza umana più fanatica e della rabbia quotidiana che tutti noi patiamo*.

La storia che segue è un collage di eventi reali in cui mi imbatto tramite i pazienti in terapia e di fatti di cronaca. Al era molto felice della sua nuova BMW rossa. La puliva e la lustrava, la conservava ben oliata e tenuta alla perfezione. Era orgoglioso di possedere un'automobile così bella. Si sentiva in cima al mondo quando la guidava per la città, seduto nella cabina dagli interni tappezzati in cuoio, un impianto da discoteca, la carrozzeria rossa e scintillante. Aveva una relazione intima con l'automobile. Era come una storia d'amore. L'auto lo faceva sentire una persona valida, importante. La solidità della macchina conferiva solidità al Sé di Al. La sua potenza lo faceva sentire potente. Questo oggetto meraviglioso era suo, e questo faceva *di lui* un oggetto altrettanto meraviglioso. L'automobile coronava il suo vero progetto di felicità — sentirsi bene e fiero di sé stesso. In un certo senso, lui aveva "cannibalizzato" l'automobile. Ne aveva interiorizzato le sue qualità come aspetti della propria identità.

Un giorno, in un parcheggio, un uomo graffiò accidentalmente la fiancata dell'auto di Al. Al si infuriò. Si trattava solo di un graffietto,

ma la prese in modo personale. Era indignato, la sua adrenalina prese a pompare a mille. "Perché non guardi dove cavolo vai!" urlò all'automobilista che l'aveva oltraggiato. Questi — era anche lui un uomo orgoglioso — andò in escandescenza per essere stato trattato in modo così offensivo. Sapeva di aver graffiato l'auto di Al, ma era stato un incidente. Con crescente energia autodifensiva, replicò rabbiosamente: "È stato un incidente! Qual'è il tuo problema? Non ti è mai capitato un incidente?"

Per Al, il graffio alla macchina era un'aggressione al proprio senso di sé, una perdita della propria auto-valorizzazione. Quanto all'automobilista, essere maltrattato ed insultato da qualcun altro costituiva una minaccia alla propria fierezza virile. Si sentiva sciocco per essere stato così distratto, ma non intendeva tollerare che glielo si sbattesse in faccia. Il progetto di felicità di entrambi dipendeva dal senso di falso orgoglio.

Si confrontarono come due gorilla che si contendono il titolo di maschio alfa. Era una lotta per la sopravvivenza del Sé. Al si piazzò faccia a faccia con l'automobilista e lo guardò dall'alto in basso: "Cos'è, sei cieco? Non hai visto la mia auto? Non sei capace a guidare, cazzone?" L'automobilista era più grosso di Al, e prese a gonfiarsi e pomparsi. Nessuno gli avrebbe dato del cazzone! "Il cazzone sei tu, amico," gli gridò, dopodiché — agendo d'impeto — spintonò Al nel petto. Al sferrò un destro, ma non andò a segno. L'automobilista gli restituì il destro, colpendolo alla mascella. Al cadde a terra. In preda alla rabbia, estrasse dalla tasca un coltello e, con un affondo, lo infilzò nello stomaco dell'automobilista. L'automobilista morì. Al fu condannato al carcere per omicidio. Questo potrà sembrare un esempio estremo, ma quanti di noi hanno piantato in asso un posto di lavoro perché minacciava la nostra auto-immagine, per poi finire a dover fare i conti con bollette non pagate? Quanti di noi hanno mandato a rotoli una vacanza a lungo sognata solo perché ci sentivamo trascurati o rifiutati, o feriti da una persona amata che non è stata in grado di rinforzare qualche aspetto prezioso dell'immagine che nutriamo di noi stessi?

Quando i nostri desideri vengono ostacolati, quando s'intromette l'indesidirabile, o quando la nostra immagine del Sé viene profanata, ci sentiamo frustrati. Cos'è la frustrazione? *La frustrazione è la sensazione di un desiderio accompagnata dalla percezione di un ostacolo al suo soddisfacimento.* Metaforicamente parlando, l'energia ostacolata del desiderio è come un'energia intrappolata, un animale in gabbia che cerca una via di fuga. Viene esperita come tensione, pressione, una forza che incontra resistenza. Il grado di frustrazione varia con l'intensità del desiderio e l'abilità individuale a tollerarla. Alcuni desideri sono capricciosi e transitori. Altri sono intensi e ossessivi. Potremmo chiamare i desideri molto forti "bisogni," ma questa è una manovra retorica per equiparare i desideri ai fabbisogni di sopravvivenza, come il cibo e l'acqua. Quando non otteniamo ciò che vogliamo, ci sentiamo frustrati; e quando non otteniamo ciò di cui riteniamo aver "bisogno," ci sentiamo fortemente stressati.

Sono molti i fattori che influenzano la nostra capacità di tollerare la frustrazione: il temperamento e altri fattori ereditari, traumi emotivi precoci e/o sconvolgenti, l'addestramento alla sopportazione della frustrazione, l'autodisciplina o la mancanza di essa. I tratti distintivi della persona matura e civilizzata sono la moderazione nei desideri, la capacità di tollerare la frustrazione, il senso di accettazione e il sapersi accontentare, anche nelle avversità. Questo significa accettare i propri successi e fallimenti, le proprie virtù e difetti, con un senso di equanimità. Anziché lottare per aumentare la nostra autostima, che è falso orgoglio, dovremmo ricordarci l'insegnamento zen: "Il saggio ha la stessa mente nel successo come nel fallimento." Sfortunatamente, questa saggezza è eresia in una società competitiva come la nostra, in cui l'autostima dipende dal successo.

* * *

La sensazione di frustrazione ha svariati elementi sottili. È necessario esserne consapevoli se vogliamo trasformare l'energia della rabbia. L'elemento più importante è la sensazione di

impotenza. Quando *non possiamo* ottenere ciò che vogliamo o evitare ciò che non vogliamo, ci sentiamo impotenti. Questa è la definizione operativa d'impotenza. L'attimo prima di esplodere nella rabbia subiamo un flash di sensazioni d'impotenza che vengono estinte così rapidamente, dalla possente energia della rabbia, che la maggior parte delle persone non lo nota neppure. Le persone odiano sentirsi impotenti. Quando le persone sono arrabbiate, spesso non riconoscono il senso di impotenza, o negheranno di provarlo. Se, per qualche ragione, la rabbia viene inibita, allora è possibile che la persona si senta impotente e pianga. Questo è il motivo per cui alcune donne — che sono state educate più rigidamente degli uomini a tollere l'impotenza, senza aggressività, quando socializzano — piangono quando sono arrabbiate. *La sensazione di impotenza è la percezione dell'incapacità a soddisfare i nostri desideri: se non vi è alcun desiderio, non vi è alcun senso di impotenza*.

Riprendete l'esperimento mentale del ricordare un'occasione in cui vi arrabbiaste. Cercate di identificare le sensazioni di frustrazione ed impotenza. C'era qualcosa in quella situazione che sentivate di non poter ottenere o evitare. Avete esperito la perdita del controllo. Riuscite a vederlo? Siete in grado di identificare la sensazione di impotenza ed il suo collegamento con la rabbia che scaturisce da essa? Uno dei fatti più importanti da ricordare riguardo la rabbia è che *la persona arrabbiata si sente impotente*. Per la persona arrabbiata, l'ostacolo frustrante — sia esso una persona, un'entità sociale, o un evento naturale — risulta essere più forte di sé stessa.

Quando siamo arrabbiati neghiamo e reprimiamo le nostre sensazioni di impotenza ed asseriamo l'opposto — un senso di potere. L'ira può apparire potente, può dare quella sensazione. È come un flash seguito da un botto che possono distrarci dalle sensazioni soggiacenti. Ma la rabbia è uno pseudo-potere perché nasce da sentimenti di impotenza ed è motivata dal desiderio di negare questi sentimenti. Se vogliamo gestire l'energia della rabbia, dobbiamo essere disposti ad aprirci ad essi. Provate a rilassare i vostri muscoli, adagiatevi nella scena che state rivisitando

mentalmente, nell'esperimento, ed apritevi al senso di impotenza soggiacente alla vostra rabbia. Non è facile perché quando ci sentiamo impotenti solitamente ci sentiamo anche ansiosi. Ciononostante, cercate di trovare il coraggio di aprirvi a questa sensazione.

L'impotenza associata a uno *specifico* desiderio frustrato tende ad espandersi in una sensazione di impotenza e vulnerabilità *generalizzata*. Pensiamo che non poter soddisfare un desiderio intenso significhi che potrebbe sfuggirci il controllo della nostra vita in qualsiasi momento. Se il treno è in ritardo e non riusciamo ad arrivare in tempo ad un appuntamento importante, tutto potrebbe andare a rotoli. Il senso di impotenza e di vulnerabilità vengono esperiti come minacce immediate per la vita e per il benessere. Questa sensazione di minaccia entra in risonanza con la sensazione incipiente di vulnerabilità dell'organismo — la sensazione che la vita sia pericolosa, che siamo creature impotenti che non hanno chiesto di nascere, che non possono scongiurare l'inevitabile morte, che devono cedere alla vicissitudini ed incertezze dell'esistenza. Il senso di pericolo stimola la reazione combatti-o-fuggi, che governa tanto l'esperienza fisiologica della rabbia quanto quella soggettiva.

È importante comprendere la biologia della risposta combatti-o-fuggi al fine di comprendere appieno il substrato fisiologico delle emozioni esperite dalla persona arrabbiata. La risposta combatti-o-fuggi è parte integrante del nostro organismo animale e viene attivata dalla percezione del pericolo. Prepara il corpo al combattimento od alla fuga dall'immediato pericolo. Quando l'organismo si sente in pericolo, l'ipotalamo e la ghiandola pituitaria (ipòfisi) vengono allertate e, tramite messaggi nervosi ed ormonali, attivano il sistema nervoso simpatico e le ghiandole adrenaliniche che preparano il corpo all'azione.

Il combattimento e la fuga dal pericolo richiedono attività muscolare. Il cuore batte più rapidamente e con più forza, pompando nutritivi ed asportando rifiuti dai muscoli. La pressione

sanguigna sale. La respirazione diviene accelerata e profonda per ossigenare il sangue. L'indice metabolico aumenta. La pelle suda al fine di raffreddare il corpo infuocato. Per conseguire questi effetti, il sistema circolatorio devia il sangue dagli intestini e dagli organi interni, verso i muscoli, il cuore, i polmoni, gli organi sensoriali, e il cervello, i quali divengono i guardiani e il centro di comando della difesa dell'organismo. Questo è il motivo per cui quando ci arrabbiamo il cuore accellera e pulsa forte, respiriamo più profondamente e rapidamente, il corpo si riscalda e suda, i muscoli entrano in tensione, il volto diviene tirato e arrossato, e la nostra mente diviene all'erta e tesa come una molla.

La differenza tra la rabbia e l'aggressività umana e quella animale risiede nella differenza tra la mente umana e quella animale. Gli animali sono centrati nel presente. Anche gli umani vivono nel presente, ma vivono anche in un tempo storico, nelle sfere mentali di passato e futuro. Gli animali reagiscono al pericolo immediato con la reazione combatti-o-fuggi. Usano i muscoli per combattere o fuggire. E anche noi. La differenza è che noi umani reagiamo con il combatti-o-fuggi anche alla *percezione o immaginazione di pericoli futuri*. Il corpo non può distinguere la differenza. Quando il pericolo è futuro o immaginario, l'asse adreno-simpatico prepara i muscoli all'azione come se il pericolo fosse reale e presente. Ma non vi è nulla di concreto da combattere fisicamente o da cui fuggire realmente. Il corpo entra in tensione, come un automobile con il motore in folle.

Vi è parecchia confusione riguardo la differenza tra paura ed ansietà e circa la natura dell'ansietà. Secondo me, *la paura è la risposta a un pericolo immediato. L'ansietà è la risposta a un pericolo futuro, percepito o immaginato. La fisiologia è la stessa*. La differenza è nella mente.

Quando le persone esperiscono ansietà estrema, o panico, spesso hanno la sensazione che stia accadendo qualcosa di catastrofico a livello fisico. Spesso si recano al pronto soccorso temendo di avere un attacco di cuore. In simili casi è utile essere consapevoli della

fisiologia della risposta combatti-o-fuggi. Aiuta le persone a comprendere la propria esperienza soggettiva come un aspetto naturale dell'ansietà, anziché crederla un'emergenza medica. Questo, di per sé, aiuta a ridurre il panico.

Ora guardate di nuovo la Figura 1, tenendo a mente il vostro esperimento mentale. Visualizzate il momento. Chiedetevi di nuovo: "*Cos'è che volevo ma non stavo ottenendo*?" "*Cosa stavo ottenendo che non avrei voluto*?" "*Come mi sentivo riguardo a me stesso*?" Riuscite a identificare il desiderio o l'avversione che alimentò la vostra rabbia? Riuscite a sentire la frustrazione ed il senso di impotenza che l'accompagna? Provavate vulnerabilità, la sensazione di essere in qualche tipo di pericolo? Riuscite a sentire la rabbia che monta? Riuscite a sentire, nel vostro corpo, il calore della risposta combatti-o-fuggi? Riuscite a sentirla detonare ed esplodere in rabbia?

Comprendere le dinamiche della rabbia, dell'aggressività, e della violenza, ci permette di riflettere maggiormente sulle nostre scelte. Possiamo scegliere di alimentare la rabbia, surriscaldarla, e farla esplodere. Sappiamo che è una scelta poiché possiamo anche scegliere di non farlo. I capitoli seguenti spiegano come coltivare questa scelta.

7
Quarto Passo: Riflettere

Prendetevi del tempo per riflettere sulle dinamiche della rabbia tracciate nel capitolo precedente. Non prendetemi sulla parola per alcunché. Verificate ogni cosa in rapporto alla vostra esperienza. La conoscenza genuina è empirica. È basata sull'esperienza, sull'osservazione, e sulla riflessione — non sulle parole degli altri, a prescindere dalle loro credenziali. La visione qui presentata è solo una mappa. Dobbiamo percorrere il territorio della rabbia da noi stessi, e vedere con i nostri occhi. Possiamo trasformare l'energia della rabbia solo se la comprendiamo *autenticamente*, attraverso l'esperienza e la riflessione.

Un amico di Mullah Nasruddin gli chiese in prestito l'asino. "L'asino non è qui," rispose enfaticamente Nasruddin. In quel preciso istante, l'asino ragliò dalla finestra sul retro. "Mi pareva avessi detto che l'asino non è qui," si lamentò irritato il suo amico. "A chi intendi credere," rispose Nasruddin, "a me o all'asino?"

Sempre credere all'asino!

Comprendendo la rabbia gettiamo luce negli angoli più bui di noi stessi. La rabbia è radicata nelle nostre motivazioni più profonde: nel

desiderio di vivere, prosperare, ed essere felici, e nell'avversione all'infelicità, alla sofferenza, ed alla morte. Affrontare la rabbia onestamente ci rivelerà chi siamo. Se saremo onesti, diverremo consapevoli delle nostre speranze e paure più profonde, più nascoste e più possenti. Riusciremo a vedere il nostro egoismo e le tecniche che impieghiamo per fabbricare noi stessi, preservarci ed espanderci. Potremo disilluderci. Le favolette che raccontiamo a noi stessi potranno iniziare a sgretolarsi. Potremmo spaventarci ed essere tentati di rifuggire nelle tenebre.

"La perserveranza fa progredire," consiglia l'*I Ching*. I nostri sforzi nel lavorare sulla rabbia possono trasformarci. Per ogni difetto vi è una virtù corrispondente in cui lo si può trasformare. Sotto questo aspetto, i nostri difetti hanno del potenziale. Hanno valore. La nostra rabbia ha valore. Il dolore della vita ha valore. Il Budda conseguì la saggezza esaminando il proprio dolore. Perché dovremmo cercare di migliorare noi stessi e la nostra vita se fossimo soddisfatti di noi stessi e della vita, così come sono ora, e se credessimo che in futuro le cose andranno bene? Ho sentito i lama tibetani paragonare la sofferenza al letame. Il letame puzza. Non vorreste averne una pila in salotto. Ma il contadino lo raccoglie e lo sparge sui campi. Fa crescere i raccolti. Il dolore è un fertilizzante, un catalizzatore. Il dolore è motivazione a cambiare. Il dolore della rabbia ed il desiderio di alleviare questo dolore, per sé e per gli altri, sono il fertilizzante che porta alla fioritura della chiarezza e della pazienza.

Come abbiamo già rimarcato, la parola "pazienza" deriva dalla radice greca *pathos*, che significa "sofferenza." *La pazienza è sofferenza senza rabbia né aggressività*. È sopportazione calma, intenzionale. Sentirsi impotenti è una forma di sofferenza. Essere pazienti significa accettare l'impotenza e la sofferenza che non possiamo evitare. Il significato della chiarezza è comprendere che questi sentimenti sorgono dai nostri desideri ed avversioni, dai nostri progetti di felicità. Giobbe è il paradigma della pazienza. Dio lo fece soffrire, ma lui non si arrabbiò con Dio. Giobbe chiese a Dio, "Perché mi hai fatto soffrire così?" Dio rispose, "Chi sei tu per chiedermelo?

Dove eri tu quando ho gettato le fondamenta dell'universo?" Giobbe si aprì alla propria sofferenza con umiltà e pazienza. Quando ci apriamo ai nostri sentimenti di impotenza, ci apriamo alla realtà della nostra vulnerabilità di creature. Tutti soffrono. Quando ci apriamo a questa realtà abbiamo l'opportunità di rilassarci, di sopportare quando è necessario farlo, e di godere quando possiamo farlo.

* * *

Riflettendo, ci renderemo conto che tutti e sette i passi sono contenuti in ciascun singolo passo. Divenendo maggiormente consapevoli della nostra rabbia ed esaminandola più da vicino, giungeremo a comprenderne meglio l'energia e le dinamiche. Giungendo a comprendere la nostra rabbia quale nostro processo interiore, saremo più capaci di farcela amica, così come si rompe il ghiaccio e ci si sente a proprio agio con qualcuno che iniziamo a conoscere. Facendocela amica, saremo più disposti ad avvicinarla, impossessarcene, e addomesticarla.

Gradualmente, inizieremo a riconoscere la nostra rabbia sul nascere, a rifletterci sopra tempestivamente. Questo non è facile per il principiante. Bisogna sviluppare la pazienza e la disciplina per restare in contatto con l'energia senza reprimerla né scaricarla aggressivamente. Il calore della rabbia può disattivare il nostro potere di riflettere e ragionare. Per iniziare, il meglio che ognuno possa fare è riflettere sulla rabbia dopo che si è placata. Quando iniziai a lavorare sulla mia rabbia, anni fa, notai che finivo completamente invischiato in essa, e a volte passavano giorni prima che potessi rifletterci sopra chiaramente. Riflettendo su ciascun episodio, potei vedere lo schema più chiaramente e più velocemente. Anziché dopo giorni, potevo riconoscervi il mio ruolo nel giro di poche ore. Le ore divennero minuti, e ora posso coglierla sul nascere e, la maggior parte delle volte, cavalcarla più delicatamente. Non lasciatevi scoraggiare facilmente. La rabbia è così aggrovigliata nella

nostra mente che disimpararla è come cercare di sfilare dello spago da un cespuglio di rovi.

Dopo che la rabbia si è placata, non gettatela via. Rifletteteci sopra. Visualizzate la situazione e chiedetevi le tre domande chiave: "Cos'è che volevo ma non stavo ottenendo?" "Cos'è che stavo ottenendo che non volevo?" "Mi sono sentito rifiutato, contraddetto?" Fatelo dopo una banale seccatura, dopo un battibecco o un'esplosione di rabbia. Continuate a riflettere e l'energia della rabbia diverrà chiara attraverso la vostra esperienza autentica.

Per trasformare l'energia della rabbia dobbiamo essere in grado di identificare gli *specifici* desideri ed avversioni che la alimentano. Come abbiamo constatato, talvolta sono òvvi e talaltra possono essere enigmatici o nascosti. Solitamente, la frustrazione dei desideri sensuali è ovvia. Ma la rabbia verso qualcosa di banale (il cane che ha lasciato impronte di fango sul pavimento pulito) può essere rabbia dislocata da qualcosa di importante che non vogliamo ammettere a noi stessi o agli altri ("Sono l'unico che pulisce sempre i pavimenti. Non mi sento amato né apprezzato dalla mia famiglia, ma sono troppo arrabbiato e spaventato per dirlo. Invece, mi arrabbio col cane.")

Joanne mi consultò a causa di ansietà e depressione. Si era recata per anni dagli psichiatri, era stata diagnosticata bipolare, ed era pesantemente sotto psicofarmaci. Non era mai stata in psicoterapia. Gli psicofarmaci non davano risultati. Soffriva periodi di depressione puntellati da attacchi d'ansia che, a volte, rasentavano il panico. Era irritabile con il marito ed i figli e sentiva che la sua rabbia era spesso irragionevole. Pensava di aver bisogno di un ritocco nella terapia psicofarmacologica. Le dissi che l'avrei preso in considerazione dopo averla conosciuta meglio.

Nacque in Alabama trentott'anni fa. Il padre era professore di lettere presso un'università del posto. La madre era una casalinga e insegnante di pianoforte part-time. Sua sorella era un'insegnante, sposata e con tre figli. Era cresciuta in una famiglia felice,

culturalmente ricca. Era un'ottima studentessa ed aveva studiato pittura, che adorava. Al primo anno di università, s'innamorò di un compagno di corso ed ebbero una relazione passionale. L'estate seguente, lui viaggiò in Europa con un amico. Quando tornò, in autunno, si comportò freddamente con lei. Rimasero amanti, ma lui divenne sempre più distante e, alla fine, intrattenne una relazione con un'altra compagna di corso. Joanne era devastata. Divenne depressa, consultò uno psichiatra, e le venne prescritto un antidepressivo.

Dopo un periodo di lutto, dismise lo psicofarmaco e riprese di nuovo a socializzare. Era intelligente, colta, interessante, e bella, e non aveva problemi ad attirare a sé gli uomini. Ebbe frequenti appuntamenti romantici e fu sessualmente attiva, ma non si legò mai a nessuno. Si concentrava sui suoi studi e sull'arte, e se la cavava bene. Dopo la laurea, si trasferì ad Atlanta e trovò lavoro presso una casa editrice. Ad Atlanta conduceva un vita sociale attiva e, ad una festa natalizia, conobbe un avvocato che si innamorò di lei a prima vista e la corteggiò dolcemente. Lui era attraente e sveglio, un uomo di successo e dalla presenza imponente. Lei se ne innamorò. Quando Jim accettò un incarico alla Cornell Law School, chiese la mano a Joanne, e lei accettò.

Il loro primo anno fu idilliaco. Erano profondamente innamorati, compatibili emotivamente, intellettualmente, ed eroticamente, ed entusiasti della loro nuova vita. Lei aveva tempo per riflettere sulla propria carriera e trovarsi il lavoro adeguato. Aveva tempo per dipingere. Amava la città di Ithaca, che era zeppa di gente creativa, e trovò un circolo di amici conviviali. Nel giro di un anno Joanne si ritrovò incinta e, l'inverno successivo, diede alla luce una bambina. Con una figlia, la sua vita cambiò. Era devota alla figlia, Marissa, e amava prendersene cura. Suo marito, invece, che non era incline a dare una mano nell'accudire la bimba o nelle faccende domestiche, si sentì abbandonato. Dopo il parto, la loro vita sessuale giunse a un punto morto. Jim, gradualmente, prese a rincasare dal lavoro

sempre più tardi, e divenne distante. Sei mesi dopo la nascita della bimba, un'amica disse a Joanne che suo marito aveva una relazione.

Joanne affrontò il marito rabbiosamente. Lui promise che avrebbe interrotto la relazione, ma rimandò di mesi. Joanne divenne depressa, consultò uno psichiatra, e fu di nuovo messa sotto antidepressivo senza avere la possibilità di discutere il suo dolore e le sue scelte. Dopo che Jim pose fine alla relazione extracogniugale, il matrimonio si stabilizzò, ma tiepidamente, con una riserva di freddo risentimento. Quando Marissa compì tre anni, ed era all'asilo parecchi giorni la settimana, Joanne conobbe un uomo ad un pranzo tra amici ed iniziò una relazione con lui. Dopo parecchi mesi, lo confessò a Jim. Lui era arrabbiato ma, compromesso dalla propria indelicatezza, la perdonò. Decisero di rinnovare la propria reciproca dedizione con un altro figlio, e poi un altro ancora.

Quando Joanne venne a consultarmi, Marissa aveva quattordici anni, il secondo figlio dieci, e la più piccola aveva otto anni. Amava i suoi figli e passava molto tempo con loro, ma si lamentava che la sua vita era risucchiata dal loro accudimento e dalle faccende domestiche, che odiava. Non aveva tempo per dipingere, per fare esercizio fisico, e poco tempo per vedere gli amici. Jim aveva una carriera di successo, si aspettava di rincasare e trovare la casa in ordine e la cena pronta, ed era sessualmente esigente. Lei confessò di essere ancora arrabbiata con Jim per la sua relazione. Ed era ancor più arrabbiata con lui perché le proibiva di recarsi in centro da sola, per paura che lei avesse un'altra relazione. Si sentiva consumata da lui e non sopportava le sue richieste sessuali. Si sentiva annullata dalla sua presenza imponente e dalla sua aria dominante.

Conversando nelle sedute, mi concentrai sulla rabbia di Joanne. Era spesso irritabile con Jim e a volte con i figli, cosa per cui si sentiva in colpa. Non era neppure certa di avere il diritto di essere arrabbiata con Jim. Tranne che per quella relazione, lui era davvero un uomo per bene, erano economicamente agiati, vivevano in una casa

meravigliosa e, visti da fuori, erano una famiglia felice. Ma Joanne era triste.

Le chiesi, cosa l'avrebbe resa felice? Cosa voleva e cosa non voleva? Riflettere su queste domande aiuta a trasformare la rabbia in chiarezza. Eleva l'esame di sé al livello della propria relazione con la vita nel suo insieme. La sua risposta immediata, quasi un ringhio, fu che non era sicura di voler essere sposata con Jim. Aveva anche preso in considerazione l'idea di trovarsi di nuovo un amante. Nel corso delle sedute successive, la incoraggiai a considerare le sue scelte. Il divorzio era una scelta. Avere una relazione extraconiugale era un'altra. Lavorare sul proprio matrimonio era anch'essa una scelta. Mentre ci pensava, riflettendo sugli orrori del divorzio, dell'essere una madre single, e sui cambiamenti che ne sarebbero conseguiti, si rese conto che si sarebbe ritrovata con ancor più lavoro e meno tempo libero. Mentre pensava ad una relazione extraconiugale, considerò che se l'avesse fatto allora Jim avrebbe fatto altrettanto e avrebbero finito col divorziare comunque. Per quanto fosse infelice della propria vita, decise di tenersela e di lavorarci sopra.

Riflettendo sulla propria rabbia, si rese conto che nella sua vita c'erano dei fatti scontati, alcuni dei quali non le era dato di cambiare, altri che non voleva cambiare. Non poteva cambiare il passato. Non poteva annullare le relazioni extraconiugali. Si stava avviando alla mezza età. Era sposata. Ed aveva tre figli, che amava, dei quali le toccava gestire la vita e la casa. Non poteva trasformare Jim in un'altra persona. L'amava ma era arrabbiata e a disagio con lui.

Si rese conto che disponeva anche di scelte. Avendo scartato l'opzione del divorzio, la scelta ovvia che rimaneva era quella di lavorare con Jim, essere onesta con lui riguardo ai propri sentimenti, parlargli di ciò che si aspettava da lui, e domandargli cosa avrebbe potuto fare per lui. Nel corso del mese seguente, ebbe diverse conversazioni con Jim riguardo la loro relazione e la loro vita. Con suo sollievo, Jim si dimostrò molto ricettivo. Ribadì il suo amore per

lei e il proprio impegno verso il matrimonio. Entrambi concordarono che intrattenere relazioni non era un'opzione costruttiva. Lei gli parlò apertamente riguardo le differenze sessuali tra loro. Lei nutriva scarso interesse per il sesso, in parte per via del proprio risentimento, che la rendeva distante dal marito, ed in parte per via degli antidepressivi che assumeva. Lui era sessualmente carico, fortemente attratto da lei, e parecchio frustrato.

Affrontare i problemi sessuali richiese loro di riflettere entrambi sul principio dell'equilibrio — in questo caso, equilibrio tra interesse personale e compassione. Riflettendoci sopra, Joanne si rese conto di avere il diritto di rifiutare il sesso e che Jim aveva il diritto di desiderarlo, e che se entrambi avessero insistito sui propri diritti sarebbero risultati incompatibili. Affinché il matrimonio potesse sopravvivere, entrambi dovevano concedere arrendevolmente qualcosa all'altro. Fortunatamente, Jim fu comprensivo e accettò di moderare le sue richieste sessuali e di rispettare i sentimenti di lei. Lei corrispose impegnandosi a mostrare più interesse nel sesso, che in fondo le era sempre piaciuto. Si rese conto che nonostante non si eccitasse immediatamente quando lui l'accarezzava, era in grado di accalorarsi all'esperienza e godersela. Per facilitare questo, riducemmo cautamente e gradualmente la dose dell'antidepressivo.

Col procedere del lavoro di Joanne e Jim sulla loro relazione, la rabbia e l'irritabilità di lei scemarono e cominciò ad apprezzare sempre di più gli sforzi e la devozione di Jim. Ciononostante, lei continuava a provare attacchi d'ansia ed un'irritabilità generale. Le chiesi di nuovo di esaminare la propria rabbia. Cos'era che voleva e cos'era che non voleva? Riflettendoci sopra, Joanne ritornò sul fatto che si sentiva ancora costretta e soffocata dall'accudimento dei figli e della casa. Non aveva tempo per dipingere né tempo per gli amici, e disponeva di tempo risicato per fare esercizio fisico e yoga, ai quali teneva. Indagando più a fondo, divenne palese che Joanne coltivava due desideri contraddittori. Da un lato, aveva accettato il fatto di essere sposata. Amava i figli e voleva prendersene cura. D'altro canto, si sentiva soffocata dai suoi doveri. Voleva essere libera ed

avere una vita propria per perseguire i propri interessi. Nessuno dei due desideri poteva essere soddisfatto completamente, il che la frustrava, e la frustrazione la faceva sentire impotente, ansiosa, ed irritabile.

Riflettendo sulla propria rabbia e sui desideri contraddittori, Joanne potè vedere sé stessa, la sua vita, e la sua crisi da una prospettiva più ampia. Non poteva ottenere tutto quello che voleva. Se voleva accudire i figli e vivere in una casa ordinata, non poteva al contempo esserne svincolata. Fino a quel momento, aveva detestato questi doveri e si era sentita in colpa quando si ritagliava del tempo tutto per sé. Quando mollava i doveri verso i figli diventava ansiosa, e quando li espletava diventava rabbiosa, ed era depressa perché aveva perso la speranza di poter mai trovare una soluzione felice al suo dilemma.

Le suggerii che, siccome aveva deciso di non abbandonare casa e figli, avrebbe potuto assumersi la responsabilità della propra scelta e viversela come una danza anziché un fardello. Discutemmo anche dei modi in cui avrebbe potuto trovare del tempo per fare le cose che amava. In casa aveva una stanza in cui poteva dipingere, ma era stata così persa nella propria rabbia ed autocommiserazione da non averla allestita. Con un piccolo sforzo, avrebbe potuto iniziare un quadro e lavorarci nel tempo libero. Lei concordò che avrebbe potuto avere più tempo libero a disposizione gestendo meglio la propria vita e con un minimo di supporto da parte del marito.

Una volta compresa la propria rabbia e dopo aver riflettuto sulla sua vita, Joanne fu maggiormente in grado di accettare le contingenze della sua situazione, condizioni che non le era dato, né voleva, cambiare . Fu maggiormente in grado di compiere scelte che le portassero equilibrio. Le sue sensazioni di ansietà, rabbia, e depressione si affievolirono, nonostante fosse una persona emotivamente espressiva che seguitò a provare un ampio spettro di sensazioni gestibili. Riflettendo, poteva vedere la propria vita in una prospettiva temporale. Poteva vedere le continuità ed i cambiamenti

lungo gli stadi della propria vita. Era in grado di vedere come le scelte passate ebbero delle conseguenze inintenzionali e inaspettate che divennero le realtà del presente. Si rese conto che poteva apprendere a lavorare con le limitazioni e le opportunità di queste realtà. Poteva scegliere un atteggiamento positivo entro il ventaglio delle sue scelte, anziché lamentarsi di ciò che non poteva avere o di ciò che lei non poteva diventare.

* * *

Riflettete sul vostro esperimento mentale. Dopo aver identificato e riflettuto sui desideri che alimentano la vostra rabbia, cercate di identificare l'ostruzione al soddisfacimento di quei desideri. Cosa vi ha impedito di ottenere quel che volevate o di evitare quel che non volevate? Gli ostacoli potrebbero essere esterni o interni. Qualcun altro poteva essere meglio qualificato per il lavoro che desideravate e che vi è stato negato. Oppure, potreste averlo perso a causa della vostra ambivalenza nell'accettarlo. Potreste trovarvi di fronte ad un ostacolo insormontabile. Oppure potreste avere aspettative esagerate.

Riuscite a pensare ad un altra maniera in cui avreste potuto gestire la situazione? Avreste potuto ottenere quel che volevate, o evitare ciò che non volevate, parlando o agendo diversamente? A volte ci intralciamo da soli. Provate a immaginare il punto di vista dell'altra persona. Riflettete su come questa situazione s'incastrava, o non si incastrava, con il vostro progetto di felicità.

Concentrate l'attenzione sulla cascata di sensazioni associate alla frustrazione. Qui, procedente lentamente. Primo, identificate la senzazione di impotenza. Non ripercorretela in fretta. Imparate a sedervi con essa. Per quanto possa sembrare paradossale, imparare a sedere con la sensazione di impotenza ci conferisce potere. Potreste non avere alcun potere sulla situazione esterna, ma avete potere su di voi.

Riuscite a vedere come le sensazioni di impotenza divengono generalizzate in una sensazione di vulnerabilità? Riflettete sul fatto che il vostro potere di controllare la vita è limitato. Nessuno è in grado di controllare il corso della storia, o l'economia, o le altre persone. La maggior parte di noi può a stento controllare sé stessa. Riuscite ad accettare il fatto che potreste non ottenere tutto ciò che volete o essere in grado di evitare tutto ciò non vi piace o temete? Constatate in prima persona come la sensazione di vulnerabilità vi rende ansiosi. Possiamo anticipare o immaginare i problemi come se stessero accadendo ora. "Che succederà se non avrò abbastanza soldi per andare in pensione?" "Che accadrà se perderò il lavoro?" "E se il mio bimbo malato morisse?" Il corpo non è in grado di distinguere la differenza tra pericoli reali e immaginari. Reagisce ad entrambi con il combatti-o-fuggi. Quando non possiamo sederci con l'energia del desiderio e dell'impotenza, l'energia della reazione combatti-o-fuggi alimenta la nostra rabbia ed aggressività.

Riflettere sulla rabbia ci schiude i più reconditi segreti della nostra mente e del cuore. Ricordatevi il quadro generale. State testimoniando una potente risposta biologica al senso di vulnerabilità in quanto creature. L'energia della rabbia è l'energia del desiderio, che è l'energia della vita. La frustrazione è la sensazione che vi sia qualche ostacolo alla forza vitale. Le sensazioni di impotenza e vulnerabilità vengono esperite come una minaccia alla vita e all'integrità del Sè. L'ansietà è una sensazione riguardo un pericolo futuro per il Sé ed i suoi progetti di felicità. La rabbia è una risposta biologica naturale alla percezione del pericolo.

Riflettere sulla nostra rabbia ci conduce direttamente ai desideri e alle avversioni che culliamo, e a cui ci aggrappiamo, ma di cui potremmo essere solo vagamente consapevoli, e di cui non vogliamo assumerci la responsabilità. Ci aiuta a comprendere i nostri sentimenti. Più ci apriamo alla sensazione di impotenza, più ci diventa facile sopportare la frustrazione. Quando ci rendiamo conto che un pericolo futuro è o inevitabile o gestibile, è più facile che l'ansia si plachi. Il nostro impegno e dedizione a lavorare sulla rabbia

si fortificano man mano che riusciamo a vedere le conseguenze distruttive della rabbia. L'ironia redentiva della rabbia è che, anche quando non si può far nulla per spuntarla a modo nostro, abbiamo pur sempre la scelta di opporre resistenza al fatto oggettivo oppure accettarlo. Vi sono cose per le quali non abbiamo scelte. Ma abbiamo la scelta riguardo a come rispondere ai limiti sulle nostre scelte. Abbiamo la scelta di combattere contro il senso di impotenza, oppure di rilassarci in esso.

Rammentando e riflettendo sul fatto che siamo al contempo individui e rappresentanti di una specie, possiamo sviluppare un po' di gentilezza e compassione verso noi stessi. Siamo esseri umani poveri e confusi, che tentano di trovare la propria strada. Al contempo, possiamo comprendere meglio la rabbia, l'aggressività, e la violenza altrui. Anche gli altri sono umani. Stiamo tutti quanti inseguendo la felicità cercando di ottenere ciò che vogliamo, di evitare ciò che non vogliamo, e di mantenere un senso di rispetto di sé. Comprendere la rabbia, l'aggressività, e la violenza, non vuol dire ignorarne gli amari frutti, o giustificarla. Piuttosto, comprenderle ci aiuta a superare i nostri sentimenti d'odio e il desiderio di vendetta, che generano solamente ulteriore caos. Se vogliamo rinunciare alla violenza e negoziare i nostri conflitti, allora dobbiamo anche essere disposti a rinunciare ad alcuni desideri e ad accettare alcune cose di cui faremmo a meno. Il frutto della riflessione è la compassione, verso noi stessi e gli altri.

8
Quinto Passo: Decidere

Dopo aver riflettuto sulle dinamiche di rabbia, aggressività, e violenza, ed averle confrontate con la nostra esperienza, è ora tempo di stabilire un impegno, fare una valutazione, e prendere una decisione. Dapprima, mentre acquisiamo familiarità con questo passo, affronteremo queste azioni una alla volta. Alla fine, le applicheremo tutte assieme, sul momento, quando la rabbia insorge.

L'impegno è il rinnovo dell'intenzione di assumerci la responsabilità della nostra rabbia anziché biasimare gli altri, di esperirla appieno anziché reprimerla o metterla in atto distruttivamente. Questo impegno va rinnovato attivamente ogniqualvolta insorge la rabbia. Se non lo rinnoveremo costantemente, probabilmente ricadremo nella tendenza a biasimare gli altri e ad esplodere rabbiosamente. Questo impegno non è facile. Richiede che si presti attenzione, che si formulino intenzioni chiare, e che si eserciti l'autocontrollo. È una questione di autodisciplina.

La valutazione richiede un'analisi della situazione per verificare se vi è un modo per ottenere ciò che vogliamo, evitare ciò che non vogliamo, o per migliorare le condizioni del nostro Ego ferito. Non vi è nulla di male nel sentirci bene con noi stessi quando nessuno si fa

male. Lo scopo della vita è di godersela. La regola etica di base è "Non fare del male" — a noi stessi o agli altri. La domanda è: "Posso ottenere ciò che voglio ed evitare ciò che non voglio, o accettare una forma di compromesso, senza far del male a me stesso e agli altri?"

Le risposte richiedono sia una valutazione pratica (posso?) che una morale (dovrei?). La valutazione pratica affronta la domanda: "Riesci a trovare un modo di raggirare, scavalcare, o attraversare gli ostacoli che stanno frustrando i tuoi desideri?" Ciò potrebbe essere fattibile oppure no. Mentre valutate la situazione, aprite la mente alla possibilità che potreste non ottenere ciò che volete — di fatto, potreste ottenere ciò che non volete. Questo pensiero vi aiuterà ad imbrigliare l'impellente energia del vostro desiderio mentre valutate le opzioni pratiche. Mantenete un atteggiamento positivo. Non fate affidamento sulla speranza o sull'aspettativa che il vostro desiderio verrà esaudito per il vostro atteggiamento positivo. Il vostro essere positivi deve essere una politica, non un barometro. Siate presenti e consapevoli mentre vi relazionate apertamente alla situazione. Tenete a mente che superare gli ostacoli può essere difficile e doloroso, e può richiedere tempo e sforzi. Può richiedere enorme pazienza, perserveranza, flessibilità, immaginazione, e franchezza verso ciò che non potete controllare.

Ci sono volte in cui dobbiamo prendere decisioni sul momento. Per esempio, se un cameriere ci rovescia accidentalmente addosso la zuppa, ci troviamo di fronte a svariate scelte. Potremmo arrabbiarci ed aggredirlo, e subire una condanna. Potremmo lasciare in fretta e furia il ristorante, e crogiolarci per una settimana sulla serata rovinata e sulla sbadataggine della gente. Potremmo imbroccare una teatrale strada di maestria morale, e perdonare gentilmente l'incidente a patto che il ristorante copra le spese della lavanderia e ci offra la cena. Questo potrebbe soddisfare il nostro senso di giustizia e ci consentirebbe di sentirci persone magnanime ma risolute.

Oppure, potremmo semplicemente perdonare il cameriere e accollarci il fardello. È stato un incidente. Non voleva rovesciarci addosso la zuppa. Sicuramente, dietro le sue sincere scuse egli nasconde il proprio senso di colpa ed apprensione. Sarebbe felice se lo perdonassimo. Magari penserà che siamo gentili e stupendi. D'altro canto, dovremo pagare di tasca nostra la lavanderia a secco, e la cena. Potremmo dover rinunciare al nostro desiderio di giustizia. Potremmo dover lasciar andare il nostro orgoglio e finanche la dignità, dato che dovremo finire la cena con i pantaloni inzuppati. In un certo senso, passare in rassegna tutte le opzioni fondamentalmente egocentriche può innescare il nostro senso dell'umorismo e delle proporzioni. Possiamo decidere di prendere la cosa con leggerezza, come una disavventura umoristica scevra di conseguenze tragiche. Potremmo passare una serata perfettamente piacevole, anche se un po' umidiccia.

Quale sceglierste? Potreste non esservi ancora resi conto che la rabbia è una scelta, perché fino ad ora potreste non aver saputo di questa possibilità, oppure non l'avevate considerata ponderatamente. Ma ora che sapete che *vi sono* altre opzioni, non potete sfuggire al fatto che la rabbia è una scelta. L'aggressività è una scelta. La violenza è una scelta. Dipende da voi. Il filosofo greco, Epitteto, consiglia, "Prima decidi che tipo di uomo vuoi essere. Quando hai risolto questo, agisci di conseguenza in tutto ciò che farai."

La valutazione pratica determinerà quali opzioni avremo e quali strategie potremo perseguire. La valutazione morale determinerà che tipo di persona siamo e vogliamo essere. In quanto persone siamo responsabili della nostra rabbia. Il modo in cui rispondiamo alla nostra rabbia, non solo rivela il nostro carattere, lo determina pure.

* * *

Vi è molta confusione riguardo le definizioni e differenze tra carattere e personalità. "Personalità" è tutto ciò che una persona rivela di sé attraverso le parole, le espressioni emotive, e le azioni. Di una persona diciamo che ha una personalità brillante quando è d'intrattenimento, racconta storie interessanti, è positivo, e ha un sorriso e un senso dell'umorismo accattivanti. Di una persona diciamo che ha una personalità tetra quando è emotivamente intenso, negativo, e depresso, o cinico nei confronti della vita.

Il carattere è l'aspetto morale della personalità. È il metro di misura di come la persona gestisce i propri desideri, avversioni, ed interessi personali. Di una persona diciamo che ha carattere se riesce a sopportare i duri travagli della vita con grazia, equanimità, buon umore, e pazienza. La pazienza, come abbiamo visto, è sofferenza senza aggressività. Questo significa patire senza rabbia la frustrazione di non ottenere ciò che si vuole. Significa sopportare con garbo e senza rabbia ciò che non vogliamo o non ci piace. Significa sviluppare umiltà ed autocontrollo, flessibilità e senso della misura, anziché un'egoistica autoindulgenza. Questa è la misura del carattere. Una persona può avere una personalità affascinante ed un brutto carattere, e viceversa.

Questa visione del carattere suggerisce una gamma di tipi di carattere, con due poli estremi e molte vie di mezzo. Ad un estremo vi sono persone che indulgono nei loro desideri ed avversioni sbadatamente, con scarsa considerazione riguardo le conseguenze. Il loro egoismo è spesso offensivo e crea problemi a loro stessi ed agli altri. Per via della tendenza a medicalizzare le questioni morali, queste persone vengono spesso "diagnosticate" come malati mentali con etichette quali "psicopatico," "sociopatico," "personalità antisociale," "personalità borderline" e, oggigiorno sempre più spesso, "disturbo bipolare." L'idea secondo cui il loro comportamento sia un problema morale non viene di solito presa in considerazione.

All'altro polo troviamo le persone che rinunciano ai propri desideri, che si concedono al dolore — o addirittura, lo invitano —, che annullano sé stesse e si subordinano. Il monaco sereno ed ascetico può rinunciare sinceramente al mondo nella convinzione che ciò sia a beneficio di tutti gli essere senzienti e della propria salvezza. Molti asceti hanno difficoltà a rinunciare al desiderio egocentrico di considerarsi, ed essere considerati, persone buone in quanto disinteressate. Alcune persone traggono beneficio dal proprio martirio, ostentando di porsi al servizio degli altri prima che al proprio, spesso dando mostra di un dolore che genera gratitudine, e talvolta senso di colpa, nei suoi beneficiari. Il martire suicida rinuncia alla vita stessa, ostentatamente al servizio altrui, ma con l'aspettativa dell'elogio divino e dell'immortalità. Coloro che rinunciano ai propri desideri vengono spesso ammirati, mentre coloro che vi indulgono vengono spesso additati.

La maggior parte di noi si colloca nel terreno di mezzo, indulgendo laddove possiamo e rinunciando laddove dobbiamo, affrontando costantemente la scelte morali del cosa fare e come farlo. La maggior parte delle nostre decisioni sono facili e non le consideriamo scelte morali. Ciononostante, annettiamo del "bene" a qualsiasi cosa scegliamo, anche nel scegliere tra caffé e tè. Alcune scelte sono banali e prive di conseguenze. Altre sono pesanti e con conseguenze significative, e divengono questioni morali e prescrizioni. In questi casi diviene chiaro che la scelta è l'essenza della moralità.

Le questioni dell'etica, della morale, e del carattere sopraggiungono quando le nostre scelte vengono ostacolate, giudicate, o influenzate dagli altri. E se potessimo ottenere ciò che vogliamo soltanto attraverso l'intimidazione, la manipolazione, l'inganno, o altri mezzi immorali o illegali? Potremmo anche passarla liscia. Ma avremmo danneggiato qualcuno e quella persona potrebbe volersi vendicare. Il ladro può ottenere soddisfazione temporanea da una rapina andata a segno, ma il rischio è che prima o poi potrebbe finire in carcere. Anche se non verrà mai catturato, si dovrà sempre guardare le spalle. Se sfruttiamo gli amici per i nostri scopi egoistici, se

manipoliamo o coercizziamo gli altri a fare a modo nostro, se pensiamo sempre in termini di "io al primo posto" e ci arrabbiamo quando qualcuno prevale, siamo destinati ad avere problemi ed essere infelici. L'imperativo del Sé è di agire per sé stessi. L'imperativo dell'etica sociale è di agire per gli altri. Scegliere tra questi due sentieri è il significato di essere animali morali!

La società impone limiti legali, morali, e convenzionali alla soddisfazione dei nostri desideri. Il fatto che siamo animali sociali e dobbiamo vivere in armonia con gli altri richiede limitazioni alle nostre opzioni ed azioni. Questo genera frustrazioni in ciascuno di noi poiché non possiamo avere tutto ciò che vogliamo e dobbiamo sopportare alcune cose che non vorremmo, e genera sensi di colpa poiché seguitiamo a covare i nostri desideri ed avversioni più passionali e proibiti. Quando, come spesso accade, non riusciamo a trovare una maniera moralmente soddisfacente e legale per soddisfare i nostri desideri intensi ed insistenti, quando sentiamo che non vi è nulla che possiamo dire o fare per alleviare il nostro dolore e l'umiliazione, diveniamo vulnerabili alla frustrazione, all'impotenza, all'ansietà, alla rabbia, e alla depressione.

* * *

Dopo aver rinnovato l'impegno a lavorare sulla nostra rabbia e valutato i modi pratici e morali per soddisfare i nostri desideri, il passo successivo consiste nel prendere una decisione. È importante ricordarsi che *per risolvere la rabbia è necessario prendere una decisione conscia*. L'energia della rabbia è l'energia di un desiderio frustrato. Se non riusciremo a trovare il modo di soddisfare un desiderio intenso e se non riconosceremo ed accetteremo il fatto che il desiderio non possa essere esaudito, la nostra rabbia acquisterà momento. *Prendere una decisione drena la rabbia della sua energia*.

Mentre valutiamo le opzioni disponibili per superare gli ostacoli al soddisfacimento dei nostri desideri, dobbiamo pensare a risposte

creative e trovare il coraggio per metterle in pratica. Non sto parlando del coraggio virile, macho, di farsi varco nel malessere con spintoni e prepotenza, che è la maniera dei vigliacchi, motivati dalla paura e dall'orgoglio. Sto parlando del coraggio spirituale. Può essere che la scelta con più probabilità di riuscita richieda pazienza, diplomazia, chiedere umilmente scusa, o una sconfitta temporanea. Accettare la sconfitta richiede una gran dose di coraggio, ma potrebbe rivelarsi una vittoria se avete evitato le conseguenze negative della vostra rabbia. A volte la miglior scelta è quella di non fare nulla e di lavorare sul dolore.

Sandra era una donna di cinquantatré anni che si rivolse a me per via della depressione. Cinque anni prima, il suo medico di famiglia le aveva detto che soffriva di depressione clinica causata da uno squilibrio chimico. La mise sotto Prozac. Non condusse alcuna indagine ulteriore sulla sua vita o le sue emozioni. Dopo sei mesi, senza alcun miglioramento, il suo medico passò al Paxil, e poi, nel tempo, allo Zoloft e infine al Celexa, sempre senza miglioramenti. Lei si era da poco trasferita a Itacha e le serviva uno psichiatra che le prescrivesse e regolasse la terapia psicofarmacologica.

Dissi a Sandra, come faccio con tutti i miei pazienti, che prima di prescriverle uno psicofarmaco dovevo conoscerla più a fondo. Le chiesi di raccontarmi di lei. "Fammi un resoconto autobiografico come se fosse un elenco." Era nata in un paesino nei pressi di Buffalo, New York, in una famiglia di Cristiani Fondamentalisti. Suo padre era un ministro di culto in pensione. La madre morì quando lei aveva dodici anni. Aveva una sorella ed un fratello più anziani. Quando il padre invecchiò, ed il fratello e la sorella se n'erano andati di casa, la responsabilità di accudirlo ricadde su Sandra.

Dato che voleva essere una persona per bene, un buona figlia, ed una buona cristiana, Sandra si dedicò all'accudimento del padre. Si laureò presso un'università locale e conseguì un master in scienze dell'educazione. Per anni insegnò in una scuola elementare del posto e visse a casa col padre. Ciclicamente, diventava depressa e andava

in psicoterapia, ottenendo un sollievo temporaneo. Il suo ultimo terapeuta le consigliò di prendere un antidepressivo. Due anni fa, incontrò in chiesa un uomo che viveva a Itacha e si trovava a Buffalo in visita ai familiari. Furono immediatamente attratti l'uno dall'altra. Lui la corteggiò e se ne innamorò presto. Dopo sei mesi le chiese la mano. Dopo una sofferta decisione e molto dolore riguardo l'abbandonare il padre, ella accettò la proposta e si trasferì a Itacha per unirsi a lui, un anno fa.

Le chiesi del matrimonio. Glorificò profusamente suo marito. Era dolce, gentile, premuroso, calmo, e paziente nei suoi confronti. Il suo matrimonio andava bene, mi disse. Aveva trovato lavoro come insegnante presso una scuola elementare locale, e lo adorava. Si era fatta amici qui a Itacha ed aveva una vita sociale soddisfacente. "E per quanto riguarda tuo padre?" le chiesi. Mi disse che nonostante soffrisse di un artrite acute e dolorosa, riusciva a badare alla casa e necessitava di aiuto solo per fare la spesa. Lei lo andava a trovare a Buffalo il più spesso possibile, come minimo due volte al mese, e lo aiutava a fare la spesa e le faccende domestiche di cui lui non poteva occuparsi. Suo fratello e sua sorella vivevano vicino al padre, ma si lamentavano che erano troppo impegnati, con le proprie famiglie e con il lavoro, per poterlo aiutare a sufficienza.

Mentre parlava del padre, riuscivo a percepire che era arrabbiata. Lo potevo intuire dal suo tono di voce, dalla mimica facciale, e dalla tensione del corpo. Come ho già detto, la rabbia spesso si accompagna alla depressione, o vi si nasconde sotto. Non sarebbe corretto asserire che la sua depressione mascherava la rabbia. Ne era una trasformazione. La depressione non è rabbia rivolta interiormente, come molta gente crede. Le dinamiche della rabbia e della depressione sono le stesse, entro certi limiti. Sia la rabbia che la depressione sono il risultato di desideri frustrati o speranze infrante. Entrambe, la persona arrabbiata e quella depressa, si sentono impotenti. La rabbia richiede speranza, la speranza che, in qualche modo, l'aggressività darà frutti. Quando la speranza è perduta, si fa strada la depressione. La depressione è rabbia senza passione, senza

potere, e senza speranza. Sandra era arrabbiata senza passione, senza energia. Era frustrata ed arrabbiata ma aveva rinunciato alla speranza.

"Per cosa sei arrabbiata?" le domandai, quasi spontaneamente. Lì per lì, fu stupita dal fatto che pensassi fosse arrabbiata, e lo negò con rabbia. Gradualmente, mentre parlava del padre, le divenne ovvio che era arrabbiata. Man mano che aprì se stessa alla propria rabbia, la sua depressione iniziò a scemare, come spesso accade. Si sentiva ancora impotente, ma la consapevolezza della propria rabbia donò nuova vita alla sue speranze perché significava che aveva delle scelte.

Era estremamente esasperata dal padre, che era molto autoritario ed esigente. Sua madre lo aveva trattato come un re. Per anni, dopo la morte della madre, aveva vissuto con il padre prepotente, servendolo devotamente, accondiscendendo ad ogni suo capriccio. Lei non conduceva una vita sociale, a differenza delle sue amiche. Evitava gli uomini, temendo che se si fosse sposata avrebbe abbandonato il padre. Però bramava una propria vita. Quando conobbe Harry e se ne innamorò, cedette ai propri desideri e, nonostante avvertisse muoversi nel profondo un forte senso di colpa, lo sposò e si trasferì.

Però suo padre seguitò a farle richieste. La chiamava spesso, lamentandosi con sottile indignazione del fatto che lei lo stesse trascurando. Le chiedeva spesso di portarlo a fare la spesa, di accompagnarlo dal medico, di aiutarlo con le faccende domestiche che lui non era in grado di svolgere. Sandra si adattò ad essere a sua disposizione telefonicamente, e ad andarlo a trovare almeno due volte al mese per fargli la spesa e pulirgli la casa. Era arrabbiata con lui e provava colpa per questa sua rabbia. Si autoaccusava di essere egoista. Dopo tutto, lui aveva ottantacinque anni, ed era sempre più handicappato per via dell'artrite. Era anche arrabbiata con il fratello e la sorella che riteneva trascurassero loro padre per inseguire egoisticamente le proprie vite. Ogni volta che si accingeva ad andare a trovare il padre, o quando tornava dopo esservi stata, era piena di rabbia ma non sapeva il perché.

La incoraggiai ad assumersi la responsabilità della propria rabbia e ad esaminarla. Cos'è che voleva ma non stava ottenendo? Cos'è che stava ottenendo che non voleva? Dopo molti mesi di riflessione, iniziò a rendersi conto che voleva molte cose. Primo, voleva essere e sentirsi una persona per bene. Questo desiderio la obbligava a cedere alle richieste del padre per evitare di esporsi a sensi di colpa per averlo abbandonato. Secondo, non voleva essere a pronta disposizione di ogni sua esigenza. Aveva difficoltà a far fronte a questo desiderio poiché contraddiceva il suo desiderio di essere una persona per bene. Terzo, desiderava che suo padre fosse una persona diversa. Desiderava che mostrasse più apprezzamento per ciò che lei stava facendo, anziché darlo per scontato come un suo diritto. Quarto, voleva che suo fratello e sua sorella aiutassero di più loro padre così che lei potesse essere alleviata di quei viaggi obbligati, su e giù da Buffalo. Infine, voleva che le altre persone sacrificassero i propri desideri egoistici a beneficio degli altri, così come faceva lei. Questi desideri frustrati la facevano arrabbiare nei confronti di quasi tutta la sua famiglia.

La causa alla radice della sua rabbia era la colpa. Spesso non ci rendiamo conto che il risentimento è il frutto amaro della colpa. Pensiamo alla colpa come a una forma di rimorso ed autocondanna verso azioni o desideri antisociali o illegali. La maggior parte della gente si sente in colpa quando sa di aver fatto qualcosa di sbagliato, come infrangere la legge o violare un principio etico. Questa forma di colpa è solo la punta dell'iceberg.

La colpa è un collante sociale. Come Freud ben comprese, la colpa è un sottoprodotto della civilizzazione, la quale richiede la rinuncia a certi desideri intensi e radicati per poter appartenere al gruppo. Indulgere in desideri proibiti genera senso di colpa. Anche aggrapparsi a questi desideri, senza indulgervi, genera senso di colpa. Le relazioni richiedono la rinuncia ad alcuni desideri. In ogni relazione, vengono stabiliti confini e regole che richiedono a ciascuna persona di rinunciare ad un certo grado di libertà al fine di

preservare il legame. Se i confini e le regole vengono violati, il legame è messo a repentaglio.

Nel matrimonio, per esempio, le coppie si accordano ad essere sessualmente monogami. Se uno dei due intrattiene una relazione extraconiugale, il matrimonio è messo a repentaglio. La colpa è una restrizione della libertà. Funge da repressione e controllo di quei desideri che, se appagati, potrebbero risultare nel rifiuto sociale o nella perdita di una relazione cui siamo legati. Non è necessario compiere qualcosa di sbagliato per sentirsi in colpa — è sufficiente covarne il desiderio. Di conseguenza, la persona che si sente in colpa prova risentimento verso coloro che biasima per la propria perdita di libertà. Sandra era cresciuta secondo la regola che le imponeva di prendersi cura del padre. Lei la viveva come una restrizione della sua libertà e, senza esserne consapevole, era risentita verso il padre.

La soluzione della colpa richiede che si compia una libera scelta. Dobbiamo o consciamente e volontariamente indulgere nel desiderio, oppure rinunciarvi — o l'uno o l'altro. L'ambivalenza genera colpa. Invitai Sandra ad esplorare le sue possibili scelte. Poteva decidere di non viaggiare per nulla a Buffalo, per suo padre, e lasciare che l'accudimento ricadesse sul fratello e la sorella, che vivevano più vicini a lui. Oppure, poteva scegliere di servirlo ogni tanto, ma non sempre. Poteva parlare nuovamente con il fratello e la sorella e chiedere loro di fare di più. Oppure, poteva decidere di sua spontanea iniziativa di continuare a fare come già stava facendo.

Concordammo che sarebbe stato difficile, per lei, semplicemente abbandonare il padre. Lo amava e le dispiaceva che soffrisse e fosse handicappato. Voleva aiutarlo. D'altro canto, la situazione attuale non era accettabile. Si sentiva sfruttata dal padre e dai fratelli. Le domandai se avesse discusso con il fratello e la sorella riguardo la condivisione della responsabilità di accudire loro padre. Disse di averlo fatto, ma che si lamentavano del fatto che abitavano all'altro capo della città, che avevano famiglia e lavoravano a tempo pieno. "Bé," dissi, "tu abiti a quattro ore di distanza, adesso hai anche tu

famiglia, e stai lavorando a tempo pieno. Non potresti, magari, parlarne di nuovo con loro?"

Sandra rispose negativamente, lamentadosi rabbiosamente e cinicamente del fratello. È un uomo, e dagli uomini non ci si aspetta che si prendano cura dei genitori. I maschi sono trattati diversamente dalle femmine. Quando lei era giovane, il fratello era libero di fare ciò che gli pareva mentre lei, invece, veniva sorvegliata e limitata dal padre. Il fratello non dava una mano in casa. Diceva di essere impegnato con il lavoro. Alla sorella piaceva viaggiare, e spesso le veniva scomodo accogliere le esigenze del padre. Aveva paura di affrontarli perché era certa che avrebbero rifiutato le sue richieste e l'avrebbero criticata per aver abbandonato il padre. Non riusciva a sopportare l'idea che gli altri potessero considerarla egoista.

Le spiegai che la sua rabbia era il prodotto della conflittualità dei suoi desideri e paure. Amava il padre e voleva aiutarlo. Voleva potersi sentire ed essere considerata una persona per bene. Non voleva viaggiare così spesso a Buffalo ma temeva di essere criticata e rifiutata dalla famiglia se non l'avesse fatto. Se fosse riuscita ad occuparsi di questo conflitto, forse sarebbe riuscita a vedere la situazione in modo diverso e risolvere la propria rabbia.

Per risolvere la rabbia era necessario ottenere chiarezza riguardo ciò che era in suo potere cambiare e ciò che non le era dato di cambiare, e prendere delle decisioni riguardo ciò che era disposta a cambiare e ciò per cui non lo era. Non poteva cambiare suo padre. Era anziano e il suo carattere e il suo stile erano ormai fissati. Inoltre, era un caparbio patriarca. Non poteva aspettarsi che lui facesse di più per se stesso. Suo padre era ciò che era. Lei era la più giovane, quindi il fardello era ricaduto, in modo predestinato, su di lei. E lei l'aveva accettato. Ora poteva fare delle scelte, ma non poteva modificare il passato. Non poteva controllare l'opinione che gli altri avevano di lei. Le persone sono libere di pensare quel che gli pare. Se avesse continuato a servire obbedientemente il padre, alcune persone

avrebbero pensato che fosse una santa, altre che fosse una stupida. Se avesse provato a persuadere il fratello e la sorella ad aiutare, alcune persone avrebbero pensato che si stesse lavando le mani delle proprie responsabilità, mentre altre avrebbero pensato che stesse coraggiosamente rivendicando equità.

Sandra poteva rendersi conto che provava risentimento verso il proprio senso del dovere poiché pretendevano da lei che sacrificasse la propria libertà. Non si sentiva libera di scegliere di non rispondere alle necessità del padre. Provava risentimento verso il fratello e la sorella che agivano egoisticamente, senza provare senso di colpa, a differenza di lei. Non poteva al contempo servire il padre ed essere libera da lui. Volere ciò che non poteva ottenere la frustrava e la faceva arrabbiare. Le ci volle un po' di tempo per riflettere su questo e accettarlo. Decise di chiamare di nuovo il fratello e la sorella e chiedere loro aiuto. Gradualmente, contrattando, cedettero alle sue richieste e accettarono di fare di più.

Dapprima, si sentì risollevata. Sentiva di essere stata ascoltata. Non si sentiva condannata per aver abbandonato il padre. Ciononostante, quando lui la chiamava per chiederle aiuto lei si irritava ancora. Si arrabbiava ancora quando a volte il fratello e la sorella accampavano scuse per non rendersi disponibili ad aiutare. Lei sentiva che, pur avendo pattuito di alleviarla di parte della responsabilità, si comportavano ancora come se la responsabilità fosse principalmente sua. Seguitava a sentirsi in colpa quando diceva al padre che era il turno in cui toccava al fratello o alla sorella aiutarlo, e non il suo. Sentiva ancora di star abbandonando il padre, e di starsi imponendo sui fratelli.

Ma esaminò la propria irritazione e potè confermare da sé di star ancora covando desideri impossibili. Gradatamente, iniziò ad accettare la situazione così com'era. Non voleva abbandonare il padre, ma non voleva neanche arrabbiarsi con lui quando le chiedeva aiuto. La soluzione consisteva nel fare scelte senza sentirsene obbligata per dovere o per senso di colpa. Sviluppò la

forza di volontà a saper dire a volte di no, e ottenne in parte ciò che voleva, ma non del tutto. Era felice che i fratelli avessero accettato di aiutare maggiormente e, in futuro, avrebbe potuto persuaderli a collaborare più equamente. La presa di coscienza del fatto che poteva compiere scelte aumentò le sue speranze ed alleviò la depressione.

Sandra poteva prendere una decisione che le conferiva potere poiché stava affrontando direttamente la domande: "Cos'è che voglio ma non sto ottenendo?" "Cos'è che sto ottenendo che non vorrei?" "C'è un modo in cui io possa ottenere ciò che voglio?" "Sono disposta ad accontentarmi di mezza pagnotta?" Anziché sentirsi obbligata o in colpa, si assunse la responsabilità delle proprie scelte. Le sue azioni non cambiarono molto. Seguitò ad andare a Buffalo ogni qualche mese. Ma i suoi sentimenti al riguardo erano cambiati, e la sua rabbia placata.

La miglior guida nel rispondere a queste domande è espressa nella Preghiera della Serenità: "Concedimi la serenità per accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio per cambiare le cose che posso, e la saggezza per saperle distinguere." Se abbiamo il discernimento e la fibra morale per trovare una maniera etica per soddisfare i nostri desideri, allora necessitiamo del coraggio per perseguire quella strada. Tuttavia, spesso accade che non riusciamo a pensare immediatamente a modi per ottenere ciò che vogliamo o evitare ciò che non vogliamo. Potrebbe non esservi nulla che possiamo fare o dire per alleviare i nostri sentimenti di frustrazione. Come possiamo raggiungere la serenità quando ci sentiamo frustrati, impotenti, vulnerabili, ed ansiosi?

9
Sesto Passo:
Rilassarsi E Lasciare Andare

La serenità è già abbastanza difficile da conseguire quando le cose vanno a modo nostro. È un compito eroico rimanere sereni mentre inseguiamo i nostri infiniti desideri e progetti di felicità e allo stesso tempo lottiamo per evitare l'inevitabile dolore. Richiede coraggio restare calmi e speranzosi a dispetto del disorientamento della vita e della certezza della morte. Ed è una vera e propria sfida restare sereni quando le cose vanno storte.

La gente moderna si è intossicata con l'idea del progresso, che è un'idea molto nuova nella storia dell'umanità. È tanto recente quanto la scienza moderna, che ha circa 300 anni. Prima, la storia non veniva concepita come una traiettoria in ascesa, bensì come eterno ritorno, circolare e a spirale, vivacizzata dall'eterno cambiamento. L'idea del progresso ci invita ad aspettarci che le nostre vite miglioreranno sempre. A volte, quando le cose semplicemente si appianano, perdiamo la speranza come se fosse l'inizio della fine.

Il fatto che la scienza e la tecnologia siano costantemente migliorate non significa che le nostre vite miglioreranno continuamente. La scienza e la tecnologia non possono garantire che saremo

progressivamente più felici, o anche solo proteggerci dalla tristezza di tutti i giorni. Non ci condurranno in paradiso né ci procureranno l'immortalità. Laddove nascono desideri, nascono anche gli ostacoli. Desideri e ostacoli sono le facce opposte della medesima medaglia. Le cose possono andare a modo nostro. Possono andare a modo nostro per periodi lunghi e gloriosi. Ma, prima o poi, le cose sono destinate ad andare storte. Anche la vita più felice termina con la vecchiaia e la morte. Alle persone comuni le cose solitamente vanno storte, non perché là fuori esista una forza malevola che ci dà la caccia, ma perché la vita non sempre prende la piega che vorremmo. Le nostre aspettative e speranze sono sconnesse dalla realtà. Questa è la radice dello stress che ammorba le società "progredite."

Cos'è lo stress? La domanda è pertinente per molte ragioni. Primo, lo stress viene spesso addotto come spiegazione, o scusante, per la rabbia. Le persone si arrabbiano più facilmente e più spesso quando sono sotto stress. Secondo, il rilassamento è diffusamente — e, a mio avviso, correttamente — considerato un antidoto per lo stress. Se apprendere a rilassarsi è la chiave per trasformare l'energia della rabbia generata dallo stress, allora dobbiamo comprendere lo stato di stress per il quale è l'antidoto poiché è da lì che inizieremo.

Praticamente, lo stress è un prodotto della lotta per la sopravvivenza. È una reazione alle minacce per la vita e, negli umani, anche alle minacce per la felicità. Nelle società altamente complesse, progredite, pochi possono sfuggirlo. A volte è stressante anche solo alzarsi il mattino e affrontare la giornata. Bisogna vestire i bambini, dargli da mangiare, e accompagnarli a scuola in tempo. Il compito è stressante per via dell'ansia che, se arriveranno troppe volte in ritardo a scuola, potrebbero essere penalizzati — a scuola così come nella vita. Poi, dobbiamo recarci al lavoro in tempo. Corriamo alla metropolitana, o alla fermata del bus, zigzagando tra gli ostacoli. Oppure guidiamo attraverso il traffico frenetico raggirando gli ostacoli, sbirciando nervosamente l'orologio. Lo stomaco è chiuso e teso per l'ansia che, se arriveremo in ritardo, potremmo essere licenziati o umiliati. Lavoriamo con un sottofondo di ansietà che, se

non ci dimostreremo all'altezza e soddisferemo il capo, la nostra vita potrebbe andare a rotoli. Ci sono così tante persone con cui è difficile relazionarsi, così tante regole da seguire e moduli da compilare, un'infinità di bollette da pagare. Che succederà se qualcuno che amiamo si ammalerà, fallirà, o soffrirà, o morirà? Il tetto deve essere riparato, se no la pioggia farà marcire la casa. Dove troveremo i soldi per farlo? E che dire della vacanza che sogniamo per poterci rilassare e sfuggire a tutto questo stress? A volte sembra che il solo fatto di essere vivi sia troppo stressante da poterlo sopportare.

Lo stress è associato ad una gamma talmente vasta di condizioni che il termine sembra non avere alcun significato specifico. Può riferirsi a qualsiasi situazione nociva, come se qualsiasi cosa sgradevole possa essere stressante. Si riferisce anche alle nostre reazioni mentali e fisiche agli eventi esterni. Gli eventi esterni "ci stressano," e noi siamo "stressati." Hans Selye, uno dei primi pensatori innovativi sull'argomento, distinse tra "stressatori," le condizioni esteriori, e "stress," le nostre reazioni ad essi. Lo stress può manifestarsi nella nostra mente, negli atteggiamenti mentali, e nella nostra energia. Può manifestarsi nei nostri sentimenti sotto forma di tensione ed ansietà. E può manifestarsi nel corpo come una vera malattia medica. Qual'è l'esperienza onnipresente che dà il via a gran parte della nostra sofferenza ed infelicità?

Il significato della parola "stress" può essere compreso dai suoi usi comuni. Il linguaggio ha la propria archeologia. Man mano che la coscienza diviene più complessa e raffinata, il significato delle parole viene trasformato, come una città moderna costruita su antiche rovine. Al suo livello più basilare, fisico, il termine stress si riferisce ad una forza esterna, applicata, che sforza, deforma, danneggia, o distrugge un oggetto. Per esempio, una morsa stressa e stritola il legno tra le sue ganasce. Il calore della fiamma ossidrica stressa e fonde il metallo. Una delicata tazzina di porcellana cade a terra e si frantuma per lo stress dell'impatto.

Ad un livello più astratto, lo stress si riferisce alla relativa enfasi nel linguaggio e nella musica, per esempio, stressare una sillaba, una parola, o una battuta. Qui "stress" è una metafora presa a prestito dallo stress fisico, come se l'esplosione d'aria che dà maggior enfasi alla sillaba o alla battuta "distorca" il suono o il ritmo ordinari. Il risvolto ironico di questo significato è che, mentre l'enfasi distorce il suono ordinario, crea un nuovo suono che è gradevole anziché distruttivo, suggerendo così che lo stress possa avere un valore positivo, oltre che uno negativo.

Ad un livello di astrazione più elevato, lo stress ha il significato psicologico di un'esperienza traumatica. Il termine "trauma" connota i due poli dello stress: l'evento traumatico esterno e la reazione traumatica interna. Uno dei concetti popolari di stress psicologico è modellato attorno allo stress fisico, di cui è una metafora. (La mente può essere descritta solo attraverso metafore). Esso suggerisce l'immagine di una forza psicosociale esterna, come la perdita del lavoro o un lutto in famiglia, che agisce sulla mente e sulle emozioni, distorcendole e frammentadole, come un proiettile che penetri nell'osso frantumandolo.

Questa metafora può essere erroneamente interpretata come se suggerisse che la mente sia una *tabula rasa*, una "tavoletta intonsa" su cui le esperienze vengono impresse passivamente. Tuttavia, le nostre riflessioni sulla rabbia ci insegnano che la mente non è un oggetto passivo, come lo è una tavoletta. Noi possiamo scegliere. Abbiamo, entro certi limiti, l'abilità di rispondere in modo flessibile. La mente non è intonsa e inerme. È un agente organismico attivo che interpreta gli input sensoriali e li investe di significato secondo i propri sforzi per la vita, per la sicurezza e per la soddisfazione.

Questa visione, di fatto, calza meglio il paradigma fisico dello stress. L'effetto della forza fisica su di un oggetto dipende non solo dall'intensità della forza ma anche dalla durezza dell'oggetto. Il vetro è fragile. Il legno si stressa più facilmente dell'acciaio. I diamanti vengono creati tramite lo stress e sono abbastanza resistenti ad esso.

Similarmente, certi stati mentali ci rendono più vulnerabili o più resistenti allo stress rispetto ad altri.

Le persone hanno diverse capacità di risposta allo stress, a seconda di molti fattori. Alcune persone sono esperte nella gestione dello stress e lo maneggiano meglio. Altre, vengono ridotte in briciole da esso. Potrebbe dipendere dagli stress passati dell'individuo, da quanto siano stati traumatici, o da quanto sostegno ricevettero. Potrebbe dipendere dai condizionamenti, dai modelli emulati, dal temperamento, o dalle condizioni di salute. Alcuni ritengono che la vulnerabilità allo stress indichi uno squilibrio chimico dalla natura vaga e non specificata. La capacità di sopportare lo stress dipende anche da un atto di volontà. Dipende dalla persona, se essa voglia perseverare oppure lasciarsi andare a pezzi. A volte le persone mi dicono di essere appese a un filo. Io gli dico, "Datti più filo. Anzitutto, non vi è alcun filo. È un tuo filo immaginario." La quantità di stress che siamo in grado di sopportare dipende, in larga misura, da quanto siamo disposti a sopportare.

Alcune persone sono stressate dal fatto di non avere denaro a sufficienza per comprare un'auto nuova. La prendono come una cosa molto personale, come un aggressione al loro orgoglio, al loro Sé. Non possono tollerare l'umiliazione che proverebbero nel guidare un catorcio. Questo, dove li colloca nella scala dei valori sociali? Alcune persone sono stressate quando non riescono a pagare le bollette in tempo. Alcune persone sono stressate quando nel lavandino ci sono piatti sporchi, o quando i vicini fanno baccano. La gente può essere stressata da qualsiasi cosa vada storta o anche solo dalla possibilità che le cose *possano* andare storte. La verità è che nulla va mai veramente storto tranne che nella mente della persona che vede le cose storte perché non sono come desidera che siano. All'infuori della nostra mente, nulla è giusto o sbagliato nell'universo. Le cose sono e basta.

Alcune persone sono stressate perché sono perfezioniste. Il perfezionismo è un fenomeno istruttivo. È come una caricatura,

un'iperbole, le cui qualità esagerate suggeriscono qualità che pur possediamo, ma con più moderazione. Il perfezionista è una persona la cui missione nella vita è di evitare ad ogni costo difetti o sbagli. Nel mio studio mi capita spesso di ricevere studenti che soffrono di perfezionismo. In genere vengono da me perché sono ansiosi e depressi e pensano di essere mentalmente malati. Una volta che il loro perfezionismo viene identificato, le dinamiche divengono più chiare. Molto spesso procrastinano i compiti scolastici perché vogliono che siano perfetti. Vogliono ricordarsi perfettamente, scrivere perfettamente. Siccome dubitano della propria abilità di poterlo fare, evitano i loro compiti o soffrono di procrastinazione. Come risultato, consegnano i lavori in ritardo, i loro voti calano, e diventano ansiosi e depressi per la prospettiva di fallimento. Una studentessa, una *senior*, venne da me in preda a depressione perché la sua media del 10 era rovinata da un 9. I perfezionisti soffrono ad ogni impresa poiché il loro desiderio è impossibile da raggiungere. Niente e nessuno è perfetto, tranne nel senso che è perfetto così com'è.

I perfezionisti sono alla costante ricerca di ciò che tentano di evitare. Sono costantemente alla ricerca di ciò che temono. Tutto quello che un perfezionista riesce a vedere sono solo i difetti e gli sbagli. Avevo una zia che era una casalinga perfetta. In ogni stanza in cui entrava cercava sporcizia. Era sempre alla ricerca di sporcizia. Per un perfezionista, la possibilità di imbattersi nello sporco, nel disordine, o in un'imperfezione, è stressante. È un segno e sintomo della loro vulnerabilità in quanto creature. Se qualcosa può andare storta, tutto può andare storto. Il loro perfezionismo è uno schema rituale di evitamento del fallimento, del dolore, della malattia, e della morte. D'altro canto, quasi tutti siamo stressati dalla possibilità del fallimento, del dolore, della malattia, e della morte. Il termine operativo è "quasi tutti."

Rammento la prima volta che vidi un cadavere. Al primo anno di facoltà di medicina il primo corso era anatomia. La prima mattina, la classe si radunò davanti alla stanza per le dissezioni. Il professore ci

fece entrare nella stanza tutti assieme, come se lo spettacolo stesse per iniziare. Venti cadaveri giacevano su venti catafalchi, coperti da tela cerata. Ci sedemmo silenziosamente, per un po', a lato dei cadaveri assegnatici, in gruppetti di quattro, in attesa che tutti si sistemassero. Il professore ci chiese poi di rimuovere le tele cerate ed ispezionare i corpi.

Il mio cadavere aveva un'etichetta con su scritto il suo nome, Joseph Goldstein. Avrà avuto circa venticinque anni. Un tempo era vivo. Ora era morto e io stavo per dissezionarne il corpo. Tremai. Eravamo tutti stressati dall'esperienza. Dopo un'ora di nervosa ispezione dei corpi nudi, il nostro saggio professore liquidò la classe. L'esperienza echeggiò per tutta la giornata come una fascinazione ed un'ansia riguardo la morte. Alcuni si chiesero se ce l'avrebbero fatta a superare il corso di anatomia. Giorno per giorno, man mano che ci dedicavamo alla dissezione, lo stress si dipanò. Alla fine del mese consumavamo i pasti mentre eravamo all'opera, appoggiando i nostri panini sulle caviglie di Jospeh Goldstein mentre ne dissezionavamo gli intestini. Lo stress era svanito. La situazione non era cambiata. Lo erano le nostre menti. Il grado di stress dipende dalla qualità della mente.

Le persone sono "stressate," in una misura o in un'altra, dalla paura per le cose andate storte o che stanno andando storte. Questa è una buona definizione di stress: "la paura che le cose siano storte, che stiano andando per il verso storto, o che seguitino a rimanere storte." La sopravvivenza ed il benessere — del corpo e del Sé — sono minacciati dalle cose che vanno storte. Notate come questa definizione di stress è simile alla nostra definizione di ansietà — "La paura di pericoli futuri o immaginari." Secondo il mio parere, non vi è differenza tra stress ed ansietà. Sono entrambi risposte a pericoli percepiti. Lo stress *è* ansietà e l'ansietà è stressante. Sorgono dal medesimo stato mentale e possiedono la medesima fisiologia.

Lo stato mentale che predispone allo stress è lo stesso che predispone all'ansietà, alla rabbia, all'aggressività, ed alla violenza. È

lo stato "normale" della mente — con ciò intendo dire la mente ordinaria, che insegue il piacere e la felicità al servizio del Sé e difende sé stessa dal dolore e dalla tristezza. Tanto più forte, fervente, e ostinato è l'attaccamento ai desideri, alle speranze e alle paure, tanto maggiore sarà la vulnerabilità allo stress.

Lo stato mentale "normale" è di attaccamento e tensione. Siamo affezionati ai nostri progetti di felicità e preoccupati riguardo alle cose che vanno storte. Questo è terreno fertile per lo stress. La crescente complessità della società moderna ha generato un'epidemia di ansietà acuta e cronica che, quando colpisce il corpo, noi chiamiamo "sindrome da stress," uno stato cronico di tensione e preoccupazione ansiosa che le cose andranno storte, che mantiene attivo il sistema nervoso simpatico fino al punto da farlo divenire esausto e crollare. Gli scienziati medici ci dicono che lo stress può farci ammalare, fisicamente e mentalmente.

Lo stress è stato additato come causa di una vasta gamma di malattie fisiche, dalle malattie del cuore, l'ipertensione, l'ictus, l'ulcera, l'asma, la colite, sino a certe forme di cancro e malattie del sistema immunitario. L'attivazione cronica del sistema adreno-simpatico alza la pressione sanguigna e sforza il cuore, portando a malattie cardiovascolari. Affatica anche il sistema immunitario, e può incrementare la vulnerabilità al cancro. È stato recentemente scoperto un nuovo campo, la psico-immunologia, che si focalizza sugli effetti dello stress psicologico sul sistema immunitario. Così tante persone soffrono di stress che i programmi di riduzione dello stress sono divenuti comuni in ospedali, cliniche, scuole, e aziende. Lo stress è stato anche additato come causa o fattore scatenante in un'ampia gamma di sofferenze mentali ed emotive, dall'ansietà e la depressione fino all'anoressia, le compulsioni alimentari, le tossicodipendenze, le fobie, la paranoia, le psicosi e il suicidio. Lo stress alimenta le fiamme della rabbia, dell'aggressività, e della violenza.

Gli antidoti per lo stress sono il rilassamento e il lasciar andare. Per poterci rilassare quando siamo arrabbiati, dobbiamo prima imparare a calmarci quando non siamo arrabbiati, e poi applicare quel che abbiamo appreso ai momenti in cui la rabbia monta. Siccome l'energia della rabbia è alimentata dalla reazione combatti-o-fuggi, può essere addomesticata diminuendo questa reazione, calmando l'asse adreno-simpatico. Questa è nota come la "risposta di rilassamento."

* * *

La risposta di rilassamento fu descritta per la prima volta dal dott. Herbert Benson, il quale misurò la fisiologia dei monaci buddisti in meditazione. La fisiologia della meditazione è l'opposto della fisiologia dello stress, dell'ansietà, e della rabbia. Durante la meditazione, il ritmo cardiaco decelera, il battito diminuisce d'intensità, e la pressione sanguigna cala. La respirazione rallenta. I muscoli si rilassano. La pelle si raffredda e il tasso metabolico diminuisce. L'elettroencefalogramma rallenta allo stato calmo ed attento del ritmo alfa. In breve, l'asse simpatico-adreno-medullare viene placato. I meditatori esperti possono rallentare il proprio cuore e metabolismo fino a raggiungere uno stato virtuale di animazione sospesa.

Il rilassamento è un placamento intenzionale della reazione combatti-o-fuggi per mezzo di una strategia di *biofeedback*. Questa strategia ha una componente fisiologica ed una psicologica — rilassare il corpo e rilassare la mente. Le due strategie lavorano in coppia. Quando il corpo si rilassa, la mente si rilassa; e quando la mente si rilassa, il corpo si rilassa. Non è possibile avere il corpo in tensione e la mente rilassata, o la mente tesa ed il corpo rilassato.

Rilassare il corpo significa rilassare i muscoli. La tensione prodotta dall'ansietà è tensione muscolare. I muscoli vengono mandati su di giri per il combatti-o-fuggi senza che vi sia alcuno da combattere né

alcun luogo in cui andare. Potete apprendere la risposta di rilassamento eseguendo una semplice procedura.

Sedetevi su una sedia comoda, chiudete gli occhi, e focalizzate la vostra attenzione sul corpo. Per rilassarvi, dovete prima divenire distintamente consapevoli del contrasto tra la sensazione di tensione e quella di rilassamento. Per ottenere ciò, potete creare artificialmente uno stato di tensione premendo gli alluci contro il pavimento. Concedetevi tempo, eseguitelo lentamente e con consapevolezza, premendo con la massima forza di cui siete capaci. Lo sforzo di premere creerà tensione nei muscoli al fondo dei piedi. Concentratevi su quei muscoli. Sentitene la tensione. Ora, gradualmente, lasciate andare lo sforzo e sentite i muscoli rilassarsi.

Rimetteteli in tensione. Mollate lo sforzo e rimetteteli in tensione, ancora ed ancora, fino a che diverrete chiaramente consapevoli che *allentare lo sforzo è la chiave del rilassamento muscolare*. Intuitivamente, ha senso. La tensione dello stress è sforzo senza azione. Lo stress è sforzo ostruito, desiderio ostruito, progetti di felicità ostruiti. Il metodo per rilassarsi è molto semplice e diretto: lasciate andare ogni sforzo. Mollare gli sforzi rende il desiderio irrilevante. Come si può soddisfare un desiderio senza sforzo? Sarebbe come gettarsi a letto la sera e poi desiderare un cracker dicendosi "Al diavolo (il desiderio). Non ho voglia di sforzarmi." Senza desiderio e sforzo non possono esservi ostacoli. Che cosa ostacolerebbero mai? Il rilassamento è lasciarsi andare, non nel senso di diventare selvaggi e pazzi, ma nel senso di abbandonare le barriere ed i confini ed aprirsi alla vita così com'è. Acquisite familiarità con questo processo. Siate consapevoli della tensione muscolare. Lasciate andare ogni sforzo e rilassatevi.

Rilassate il corpo lasciando andare ogni sforzo, partendo dal basso verso l'alto, per ogni gruppo di muscoli principale. Una volta colta la tecnica, non sarà più necessario mettere in tensione ciascun gruppo muscolare prima di rilassarlo. Iniziate con le piante dei piedi e spostatevi sù verso la metà inferiore delle gambe, poi quella

superiore, l'addome, il torace, la parte superiore delle braccia, gli avambracci, le mani, le dita, la mandibola, il viso, e le sopracciglia. Visualizzate il ritiro dello sforzo da ciascun gruppo come un elastico in tensione che torna alla posizione di riposo. Esercitatevi regolarmente fino a quando diverrete esperti nel rilasciare lo sforzo dall'intero corpo e a rilassarvi nel momento presente.

Facendolo, potreste provare resistenza. Il rilassamento minaccia l'Ego perché significa lasciar andare i desideri, le paure, e anche gli sforzi per creare e mantenere un'immagine di sé soddisfacente. Questo può intensificare le sensazioni di vulnerabilità personale e in quanto creature, e generare ansia. Alcune persone sono troppo tese e irrequiete per potersi rilassare. Sentono di dover fare uno sforzo per essere in guardia, al fine di sentirsi al sicuro. Il loro stress è come un poliziotto che li protegge dall'assassinio. Per queste persone, rilassarsi per ridurre lo stress aumenta la loro sensazione di vulnerabilità ed ansia. Questa è una trappola dello stress, la sua tragedia. Avvertiamo come necessario, ai fini della nostra felicità, aggrapparci ai nostri desideri frustrati, mentre al contempo lo stress (e la nostra infelicità) consiste nella paura che questi desideri vengano frustrati. Il nesso tra un desiderio e la paura della sua frustrazione conferiscono allo stress il suo aspetto paradossale e tragico. Lo stress è, in parte, l'ansia che senza ansietà, senza la paura di perdere ciò che vogliamo, non otterremo ciò che vogliamo e il nostro mondo crollerà.

Spiego spesso ai miei pazienti che rilassare i muscoli innesca un ciclo di *biofeedback* che disattiva il sistema nervoso simpatico. È l'opposto di un esercizio di riscaldamento. Quando ci riscaldiamo, muoviamo i muscoli correndo, stirandoci, saltando, muovendo le braccia, o facendo addominali. Quando i muscoli vengono attivati, vengono inviati all'ipotalamo segnali neuro-ormonali per stimolare il sistema adreno-simpatico al fine di procurare nutrimento ai muscoli e rimuoverne i prodotti di scarto. L'esercizio fisico può ridurre lo stress tramite la metabolizzazione degli ormoni adreno-simpatici e dei prodotti di scarto della tensione. L'esercizio fisico accende la

reazione combatti-o-fuggi (ma senza la paura o l'ansietà). Il rilassamento la spegne.

Imparare a rilassarsi è come apprendere qualsiasi altra cosa. Vi è una curva d'apprendimento. Più vi esercitate, meglio lo farete. Quando avrete acquisito familiarità con la strategia e con il metodo del rilassamento muscolare, e l'avrete praticato da calmi, potrete applicarlo nei momenti di rabbia. Potrete ritrarvi dalla situazione di rabbia e rilassarvi fino a che sarete pronti ad affrontarla. Oppure, potete rilassarvi mentre vi relazionate alla persona o situazione che ha provocato la vostra rabbia. Fate attenzione a non andare in uno stato di trance da rilassamento mentre siete in presenza di qualcuno con cui siete arrabbiati. Potrebbe aggravare la situazione. Rilassatevi e relazionatevi. Addestratevi a ricordare il semplice motto: "*Quando la rabbia monta, rilassatevi*." Ricordatevene specialmente dopo che avete riflettuto sulla situazione e deciso che non sono disponibili alternative accettabili per il soddisfacimento dei vostri desideri. Potrebbe benissimo darsi che non vi sia nulla che possiate fare in merito ad alcunché. A questo punto, addestratevi ad aprirvi alla sensazione di impotenza e rilassatevi. *Questo metodo è volto ad essere consapevoli e ad accettare la sensazione di impotenza mentre rilassate i muscoli.*

Tanto vale rilassarvi. Vi sentite impotenti perché non potete far andare le cose a modo vostro. Combattere la sensazione di impotenza quando non vi è nulla da fare genera sensazioni di vulnerabilità, tensione, ed ansietà. Diventiamo ansiosi non solo per non averla spuntata a modo nostro, ma anche perché ci sentiamo impotenti. Accettare ed aprirsi alla sensazione di impotenza allevia e calma l'energia dell'ansietà e della rabbia. Può sembrare paradossale, ma aprirsi alla sensazione di impotenza la allevia. Aprirsi alla sensazione di impotenza significa accettarla. L'accettazione di una situazione significa, tautologicamente, non essere ansiosi al suo riguardo. Rilassarsi quando si è ansiosi non è una cosa facile a farsi. Con coraggio ed esercizio sarete in grado di trovare della pace interiore anche nei momenti difficili.

Il secondo esercizio è il rilassamento della mente. Questo non è semplice come rilassare il corpo. Animale o umano che sia, il corpo vive sempre nel presente. Quando è teso è presente. Quando è rilassato è presente. La mente umana ha la capacità di essere presente ma perlopiù vive nelle sfere immaginarie del passato e del futuro. Siamo costantemente presi a ricordare e sperare, rammentare traumi passati e temere quelli futuri. La mente discorsiva è un'intessitrice di sogni, un'inventrice di storie ed una narratrice. Intesse le storielle che raccontiamo a noi stessi su di noi e sulla vita. È una risolutrice di problemi. Vede beghe che non sono ancora accadute, che potrebbero accadere, e che potrebbero non accadere mai. Pensa e si preoccupa delle cose, sempre riguardo la felicità ed i pericoli futuri. Per rilassare la mente, questo pensiero discorsivo indisciplinato deve essere addomesticato e addestrato.

Il metodo tradizionale per addomesticare e addestare la mente è la meditazione. Abbiamo già discusso la meditazione (Capitolo 3) quale metodo d'eccellenza per sviluppare la consapevolezza. Ricordatevi che la meditazione di base buddista, shamatha, è altresì nota come meditazione "calmante," "calma durevole," o "dimorare nella pace." Questa meditazione calmante è la base della risposta di rilassamento. Il sentiero della meditazione è vasto. Il principiante deve imparare a calmarsi e prestare attenzione. Colui che è a un livello intermedio deve imparare ad aprire il suo cuore (vedi Capitolo 10). Alcuni sostengono che la meditazione sia il sentiero verso l'illuminazione. Questo io non lo so. Ho incontrato molti maestri, e la loro risposta più frequente a domande riguardo la loro realizzazione consiste in risatine o accigliamenti, e negano di essere illuminati. Dicono di starci ancora lavorando su. Ci incoraggiano a persistere nel lavorarci sopra. È un processo asintotico e continuativo verso un obiettivo ma senza mai raggiungerlo. I maestri dicono che la meditazione è difficile all'inizio e difficile alla fine. Siamo tutti principianti.

Come per il rilassamento del corpo, rilassare la mente richiede una consapevolezza acuta riguardo la differenza tra mente tesa e mente

rilassata. Una mente tesa è una mente occupata. Una mente occupata sta pensando al servizio dell'Ego. Scansisce costantentemente il campo della vita, pensando al passato ed al futuro, alla ricerca di modi per massimizzare il piacere, minimizzare il dolore, e proteggere, preservare ed espandere sé stessa. Vi è un antico detto buddista: "Una persona con la mente occupata è destinata a soffrire." Questo avviene poiché la funzione evolutiva della mente è di risolvere problemi. È una preoccupazionista che rimugina sui propri problemi, generando uno stato d'ansietà e di stress cronico. Un pensiero spaventoso può innescare una reazione di panico. Una mente tesa innesca costantemente la reazione combatti-o-fuggi nei confronti dei pericoli che essa predice o immagina.

Una mente rilassata si trova in uno stato di riposo privo di sforzi, attento, nel momento presente, in accettazione del flusso degli eventi e scevra del giudizio auto-centrato. Strettamente parlando, è impossibile pensare al momento presente. Adesso! Adesso! Adesso! Ci passa accanto troppo velocemente perché la mente linguistica possa catturarlo. Nel tempo che siamo riusciti a pensare qualcosa di sensato al suo riguardo, è già svanito, rimpiazzato da un altro Adesso! Il pensiero discorsivo dilata il momento presente nel passato e nel futuro cosicché possa coglierlo, valutarlo, rallegrarsi che sia in accordo con i nostri progetti di felicità, o preoccuparsi se non lo è. Una mente rilassata è un testimone, silenzioso ed attento, del presente dinamico, in cui si svolge la vita. Una persona che è rilassata nel presente ha "presenza." La serenità e la chiarezza sono i frutti del potere dell'Adesso.

Per condurre al presente la mente discorsiva, impegnata ad ipermentare, ci servono una corda ed un gancio, per così dire. Il gancio è il nostro respiro. È presente, nell'attimo, fintanto che viviamo. La corda è il prestare attenzione al respiro. Posate la mente sul vostro respiro. Respirate naturalmente. Seguite il respiro comunque vada. Restate con lui. Prestate particolare attenzione a quando sale e quando scende. Non imponete un respiro uniforme o

profondo. Notatene la frequenza, profondità, ed i sottotoni senza commentare. Quando cominciate a distrarvi— come inevitabilmente accadrà nel giro di pochi secondi —, prendete delicatamente nota del fatto che siete distratti, senza però giudicare, e ri-posate la vostra mente sul respiro e sullo iato tra i pensieri. Riposate in essi comodamente.

I principianti possono scoraggiarsi dalla frequenza con cui insorgono distrazioni. Siate pazienti. Se riuscirete a prestare totale attenzione al vostro respiro per un conteggio anche solo breve, la pratica di osservare la cascata di pensieri, del rilasciarli gentilmente e ritornare al respiro, è *di per sé* una vera e propria conquista. Non aspettatevi un'immediata sensazione di pace. Siate con voi stessi, nel momento presente, così come siete. La meditazione è un'abilità che richiede esercizio per essere sviluppata. Nel corso del tempo, con pazienza e perseveranza, scoprirete gradualmente da voi come rilassare la mente nel momento presente.

Rilassarsi significa lasciare andare. Rilassare il corpo significa lasciare andare gli sforzi fisici. *Rilassare la mente significa lasciare andare gli sforzi mentali, incluso lo sforzo di essere felici*. Questo è difficile da comprendere per una mente normale, quindi ripetiamolo. Rilassare la mente significa lasciare andare gli sforzi mentali, incluso lo sforzo di essere felici. Il rilassamento è lo stato del non-fare. Lasciare andare significa rilasciare il nostro sforzo di scoprire come soddisfare ogni desiderio, evitare ogni afflizione, e risolvere ogni problema. Significa lasciare andare i nostri progetti di felicità, seppure per poco. Significa lasciar andare la nostra biografia. Dimenticarci chi siamo. Siamo solamente rilassati ed attenti nel presente — un signor nessuno che non va da nessuna parte. Quando praticate il rilassamento, cercate di essere un nessuno senza una storia di vita, senza preferenze, che semplicemente siede ed è consapevole del qui ed ora. Quando vi alzerete dal cuscino sarete di nuovo voi stessi, con tutti i vostri desideri ed ansie.

In una meditazione buddista chiamata *tonglen* ("dare e ricevere") ci immaginiamo intenti a dare via tutto ciò che ci è prezioso e ricevere tutto ciò che è nocivo per gli altri. Il dare e l'avere cavalcano il respiro: il dare, l'espirazione; il ricevere, l'inspirazione. Lo scopo di questa pratica è di capovolgere l'abitudine della mente normale a prendere ciò che è prezioso e rifiutare ciò che è nocivo. Al principio, si visualizza semplicemente di espirare luce e inspirare tenebra. Questo semplice esercizio è difficile per alcune persone. Immaginate una luce al centro del vostro torace. Mentre espirate, la luce diviene più intensa, brillante. Mentre inspirate, la luce si affievolisce e scurisce.

Dopodiché, potete immaginare di espirare una dolce fragranza e di inspirare il fetore delle fogne. È solamente una pratica immaginaria che smussa la mente normale ed egoistica. Il grado di difficoltà del dare e dell'avere aumenta finché arrivate a visualizzare di cedere tutto ciò che possedete al vostro nemico ed acquisire tutti i suoi fardelli. L'ultimo passo consiste nel farsi carico di tutta la sofferenza del mondo e donare la propria vita in cambio. Potrà suonare messianico, ma ricordatevi che non è un progetto di felicità. È un esercizio per trasformare il nostro abituale egoismo in altruismo.

Quando insegno questa pratica, spesso chiedo alle persone di *immaginarsi* di dare via tutto ciò che hanno in banca ad un amico e di prendersi i suoi debiti. Le persone fanno fatica con questo. Sono rimasto esterrefatto da quante persone trovino difficile farlo. Non devono dare via neanche un centesimo nella realtà! Devono solo immaginare di farlo. Ma il loro attaccamento al denaro è così forte che diventano ansiosi al solo pensiero di darlo via. Il Sé egoista si aggrappa saldamente a sé stesso e a ciò che gli piace, ed evita, rifiuta, o attacca tutto ciò che non gli piace. Il lasciare andare è un capovolgimento terapeutico di questo schema abituale. È una forma di alchimia che trasforma l'aceto in miele.

Il fatto spiacevole è che tanto più fortemente ci aggrappiamo ai nostri desideri, avversioni, e progetti di felicità, tanto più vulnerabili

saremo alla frustrazione, alla rabbia ed alla violenza. Questo non significa che dovremmo lasciare andare i nostri progetti di felicità. Ognuno ne ha bisogno. Noi esseri umani abbiamo bisogno della speranza. La speranza è il cibo della mente normale. Abbiamo bisogno della speranza che potremo essere felici in futuro, altrimenti il presente sarebbe tetro. Il problema è il nostro attaccamento alle speranze. Le speranze accanite cessano di essere speranze. Il rovescio della medaglia della speranza è l'incertezza. È come sperare che alla roulette esca il rosso. Le speranze accanite sono più simili a pretese. Nessuna alternativa è accettabile. Lasciare andare significa allentare la presa su tutto. Lasciare andare signifca rilassarsi, semplificare, alleggerire. Non significa evitare i desideri, evitare le speranze, o evitare i progetti di felicità. Significa rendersi conto che sono lame a doppio taglio.

Il paradosso della speranza è mostrato nella storia dell'uomo che era alla ricerca di Dio. Per tutta la vita cercò Dio. Lo cercò ovunque. Infine, una notte, in una taverna, raccontò al suo compagno di bevuta il proprio progetto di felicità. "Sei fortunato!" gli annuciò orgogliosamente il suo compagno. "Io so dove vive Dio! Ho anche il suo indirizzo!" Il cercatore andò all'indirizzo e, mentre si avvicinava alla casa, ebbe un pensiero felice: "Per tutta la vita ho cercato Dio, e ora sto per incontrarLo. Le mie speranze e sogni più preziosi saranno esauditi!"

Sollevò la mano per bussare alla porta quand'ecco che un altro pensiero lo colse, un pensiero ansioso: "Ora che ho trovato Dio, cosa farò per il resto della mia vita? Per tutta la vita sono stato alla ricerca di Dio. Cosa farò ora?" Lasciò cadere la mano e si allontanò con la risposta alla sua domanda: "Continuerò a cercare Dio, ma ora almeno so dove non cercarlo." L'uomo seppe istintivamente l'importanza del mantenere viva la speranza. Oscar Wilde una volta disse che vi sono due grandi tragedie nella vita. Una è il non ottenere ciò che si vuole. L'altra è l'ottenerlo. Cosa si farà poi? Si coltiverà un'altra speranza. Senza fine.

Che fare di fronte a questo dilemma? Uno degli insegnamenti fondamentali di tutte le tradizioni esoteriche è l'equilibrio. Il principio base del taoismo è che l'universo è dialettico. Almeno due energie contrastanti sono necessarie per stabilire uno *yin-yang* dinamico. Gli astrofisici dicono che l'universo è composto di materia e antimateria. Le particelle elementari hanno cariche positive e negative. Le motivazioni primarie negli esseri viventi sono l'attrazione e la repulsione, i desideri e le avversioni. Il trucco sta nel trovare l'equilibrio tra estremi antitetici.

* * *

La malattia mentale è considerata il risultato di una mente squilibrata (o, secondo la metafora moderna, uno squilibrio chimico). Ritroviamo questo squilibrio in ogni forma della cosiddetta "malattia mentale," della sofferenza emotiva, del comportamento deviato, e della "pazzia." Quella che consideriamo essere una mente sana è in equilibrio tra due estremi — per esempio, tra la speranza e l'accettazione di ciò che non possiamo controllare. La mente equilibrata trova la via di mezzo tra il desiderio di vivere e l'inevitabilità della morte, tra appagamento ed astensione, azione e passività, egoismo e compassione, e via dicendo. "L'Aurea Mediocritas" e "La Via di Mezzo" sono insegnamenti sull'equilibrio.

Nei tempi antichi, i rabbini hasiditi erano come dei predicatori itineranti. Viaggiavano di casa in casa in groppa a un cavallo, insegnando in cambio di cibo ed ospitalità. Dopo il pasto, un oste chiese al rabbino: "Rebbe, come possiamo soddisfare al meglio Dio?" La domanda, in realtà, era: "Come possiamo essere felici?" poiché un articolo di fede fondamentale dell'Antico Testamento è che Dio è soddisfatto dei virtuosi e li ricompensa con la felicità e punisce i peccatori con la sofferenza.

Il Rebbe rispose, "Non posso dirtelo direttamente, ma posso raccontarti una storia." Ai vecchi tempi, le persone accusate di crimini venivano costrette a sottoporsi ad un processo per traversia.

Tanto tempo fa, due uomini furono accusati di furto dagli agenti del re e forzati ad attraversare una gola profonda camminando su di un'asse stretta. Se erano colpevoli, Dio li avrebbe puniti attraverso la perdita di equilibrio e la morte. Se erano innocenti, Dio li avrebbe guidati attraverso il baratro. Il primo uomo camminò con leggiadria sull'asse, raggiungendo l'altra sponda. Il secondo uomo gli gridò: "Come ce l'hai fatta?" Il primo uomo urlò dall'altra sponda della gola: "Tutto ciò che posso dirti è che quando pendi troppo a sinistra devi inclinarti a destra, e quando pendi troppo a destra devi inclinarti a sinistra!" Questo è il segreto della felicità.

Troviamo il medesimo insegnamento chiave nelle storielle di saggezza orientali. Un devoto Hindu chiese al suo guru: "Come dovrei praticare la mia religione? Dovrei seguire scrupolosamente tutti i rituali, pregare regolarmente, ed obbedire ogni comandamento etico? Oppure dovrei vivere spontaneamente e lasciare che tutto fluisca, come sembrano fare i maestri?" Il guru gli domandò: "Che mestiere fai per vivere?" "Sono un suonatore di sitar," rispose l'uomo. "E come accordi il tuo sitar?" L'uomo rifletté per un attimo su come tradurre in parole quel compito musicale. Infine, disse: "Non troppo stretto. Non troppo allentato." "È così che va fatto," gli disse il guru.

L'equilibrio non è uno stato stabile. È un processo dinamico di continua percezione e decisione. Potete scegliere di pendere a destra o a sinistra. Potete scegliere di stringere o di allentare. Per trasformare l'energia della rabbia, potete scegliere di lasciar andare ciò che non potete avere o che non potete cambiare. Abbiamo due tipi di scelte. Possiamo scegliere tra le molte cose che vogliamo e che possiamo avere. E possiamo scegliere come rispondere quando non possiamo ottenere ciò che vogliamo. E, come insegna la Preghiera della Serenità, possiamo pregare per la saggezza di riconoscere la differenza.

All'inizio, quando opponete resistenza al lasciar andare e continuate a desiderare ciò che non potete ottenere, potranno volerci giorni,

dopo un'esplosione di rabbia, affinché possiate vederne le dinamiche, accettarne la frustrazione, e rilassarvi. Man mano che imparerete a lasciar andare lo sforzo e a rilassarvi nell'impotenza, le sensazioni di frustrazione ed impotenza scemeranno gradualmente. Ricordatevi, la sensazione di impotenza sorge solo in presenza di un desiderio frustrato. Nessun desiderio, nessuno sforzo, nessuna sensazione di impotenza. Con l'andar del tempo, i brevi momenti in cui lasciate andare si mescoleranno con un diverso modo di vedere i vostri progetti di felicità — non come una questione di sopravvivenza, o una questione di vita o di morte dell'Ego. Il saggio sa che qualsiasi sforzo, qualsiasi impresa può aver successo oppure fallire. Il successo e il fallimento sono due facce della stessa medaglia. La mente del saggio è la stessa (calma e sveglia) tanto nel successo quanto nel fallimento.

Questo insegnamento è veicolato da una storiella zen intitolata "È così?" Un monaco stava meditando nella foresta quand'ecco sopraggiungere un uomo di mezz'età con in braccio un bebè. "Monaco," urlò rabbiosamente l'uomo, "Questo è il figlio di mia figlia! Ella dice che tu ne sei il padre. Quindi, eccotelo. Prenditi cura del bambino!" Il monaco si inchinò, prese il bebè tra le braccia e disse: "È così?" Cinque anni più tardi, l'uomo ritornò. Il monaco e il bambino stavano mangiando tranquillamente vicino al fuoco. "Monaco," disse l'uomo, "Devo scusarmi con te. Mia figlia ha confessato che il figlio del carpentiere è il vero padre del bambino. Ella si vergognava di dirmelo cinque anni fa. Ora si sono congiunti e vogliono sposarsi ed allevare il loro figlio." Il monaco si inchinò, consegnò il bambino, e disse: "È così?" Pochi di noi sono dotati di una simile prontezza. Ma anche se non possiamo raggiungere questo livello eroico di equanimità, vi è sempre spazio per il miglioramento.

Se ve la prendete con calma e costanza, potete imparare come restare rilassati sia che le cose vadano per il verso giusto sia che vadano per quello storto. Quando vanno per il verso giusto, rilassarsi è facile e piacevole, una breve pausa. Quando le cose vanno storte, quando vi sentite frustrati, impotenti, ansiosi e senza soluzioni in

vista, l'unica risposta intelligente è di rilassarsi e lasciare andare. Quando non è possibile fare nulla, non fate nulla. Limitatevi a restare allerta e consapevoli dei mutamenti nel mondo esteriore e in quello interiore. Questo vi aiuterà a sviluppare la virtù della pazienza, l'abilità a tollerare la frustrazione e il dolore senza rabbia e aggressività. Con la pazienza, l'aceto della vostra rabbia potrà essere trasformato nel miele della saggezza. Se l'illuminazione totale non è possibile, possiamo almeno sforzarci per ottenerne una piccola parte. Uno studente chiese al maestro zen come ottenere l'illuminazione. Il maestro rispose: "Rilassati. Beviti una tazza di té."

10
Settimo Passo: Aprire il Cuore

Il settimo ed ultimo passo consiste nell'aprire il cuore. Ci riporta indietro al primo passo, così come ogni fine porta ad un nuovo inizio. Ritorniamo laddove siamo partiti, e lo rivediamo in una nuova luce, come se fosse la prima volta. Nella pratica, tutti i passi sono presenti in ciascun altro passo. Mantenetevi sempre consapevoli: accrescerà la vostra comprensione. Assumetevi la responsabilità ad ogni passo: vi conferirà il potere di compiere scelte di cuore, sincere. Usate la vostra comprensione per espandere la vostra consapevolezza ed autoriflessione. Consegnate alle vostre scelte tutto ciò che avete appreso. Dopo che avrete letto e riflettuto sul Settimo Passo, ripartite dal Primo Passo. Avrete le idee più chiare rispetto al tragitto da percorrere.

Aprire il proprio cuore non è una cosa che potete apprendere dai libri. È un processo vitale, una pratica. Non possiamo chiarmarlo un progetto di felicità se non in maniera speciale. È un progetto per allentare il proprio attaccamento a tutti i progetti. È stato chiamato "la catena d'oro." La "catena d'oro" è, in forme diverse, il desidero di fondersi con Dio, o di raggiungere l'illuminazione o, in questo caso, di aprire il proprio cuore. È una catena poiché è un desiderio ed i

nostri desideri sono le nostre catene, la nostra schiavitù. È d'oro poiché è un desiderio nobile. Il desiderio di essere liberi dalla schiavitù è di per sé un desiderio e può essere una forma di schiavitù. Metaforicamente parlando, è il desiderio ultimo, supremo. Il Budda ricorreva alla metafora di una barca (veicolo, *yana*) che attraversa un fiume. La barca è indispensabile per la traversata. Una volta giunti all'altra sponda (semmai qualcuno vi riesce) la barca, il desiderio e la catena possono essere abbandonati.

Perseguire i nostri desideri può procurarci piacere e felicità passeggere. Lasciare andare i nostri desideri può procurarci pace e senso di appagamento. Il trucco sta nel trovare un equilibrio. Il paradosso è che proprio il desiderio di apertura può chiuderci. Può manovrarci verso una falsa idea e pretesa di apertura. In un certo senso, non potremo mai sapere se siamo davvero aperti o meno poiché l'atto stesso dell'osservare ci chiude. Osserviamo per verificare se stiamo riuscendo o fallendo. Per che altro dovremmo mai osservare? Ma come faremo a sapere? Verosimilmente, il risultato sarà o un'autoillusione o frustrazione. Aprire il proprio cuore non è un tipo di conoscenza. È un modo di essere al mondo. Il motto del lignaggio Karma Kagyu del buddismo tibetano è "La meta è il sentiero." Quel che conta non è che vinciate o perdiate, ma come partecipate al gioco.

Il desiderio di aprire il cuore, come ogni desiderio, genera ostacoli. Il desiderio d'apertura può renderci insoddisfatti della nostra condizione d'essere chiusi e non ancora aperti. Potremmo restare delusi di noi stessi e, per compensare, diventare incautamente rivelatori di noi stessi, impulsivi, e stolti. Un'ironia su cui vale la pena riflettere è che lasciare andare il desiderio d'apertura e prestare attenzione all'Adesso è, di per sé, un'apertura.

Un altro ostacolo all'apertura del cuore è il desiderio di felicità o di qualche tipo di beatitudine. È possibile, ma solo se definiamo la felicità come serenità ed equilibrio, anziché come l'ottenere ciò che vogliamo. Presupponiamo erratamente che l'apertura sia il sentiero

verso la beatudine. Aprire il cuore non significa aprirsi solamente al piacere e chiudersi al dolore. Aprire il cuore significa aprirsi a *ogni* situazione, così com'è. Se dobbiamo trasformare l'energia della rabbia, dobbiamo aprirci ad essa. Aprire il cuore significa aprirci alla nostra rabbia e dolore, oltre che al piacere. Significa aprirsi alla frustrazione, al fallimento, ed alla morte che tutti noi sperimentiamo. Se ci chiudiamo al dolore dobbiamo anche chiuderci alla vita poiché il dolore fa parte della vita; è il rovescio di ogni esperienza, foss'anche solo per il fatto che tutto cambia. I giapponesi hanno una frase per l'esperienza della vita, *mono no aware*, che significa "dolceamaro."

Se ci chiudiamo al dolore dobbiamo anche chiuderci alle altre persone, poiché potrebbero frustrare i nostri desideri. Mi ricordo di un amico che pensava che se avesse meditato scrupolosamente tutti i giorni sarebbe divenuto illuminato. Pensava che sarebbe divenuto saggio, ammirato e felice, una grossa conquista di cui sarebbe stato orgoglioso. Quando i suoi figli o la moglie facevano baccano mentre meditava — la qual cosa accadeva spesso —, lui urlava maleducamente: "Fate silenzio! Non vedete che sto cercando di meditare?!" Si arrabbiava perché gli stavano rovinando il suo progetto di felicità finalizzato a rinunciare ai progetti di felicità. Siate preparati! Il desiderio di aprire il nostro cuore verrà frustrato dalle persone e dalle situazioni che minacciano i nostri desideri ed avversioni profondi. Considerate simili momenti di frustrazione come opportunità per guardarvi dentro più approfonditamente e per rispondere più abilmente.

Per sapere come aprire il vostro cuore dovete comprendere un cuore chiuso. Cuore aperto e cuore chiuso non si riferiscono, ovviamente, al cuore fisico in senso letterale. Il cuore è il sito metaforico dell'emotività, dell'intuizione, e della vitalità. Noi occidentali viviamo nella mente. Pensiamo in termini di menti aperte e mente chiuse. Consideriamo una mente chiusa con disaprovvazione, come un male, come rigida, dogmatica, fissa, e non ricettiva a nuovi fatti o modi di vedere le cose. Sin dai tempi dei greci valorizziamo la

ragione e la logica come le nostre guide nella vita. Una mente aperta, sosteniamo, è ragionevole e flessibile. Ma sia che la mente sia aperta o chiusa, fece notare Blaise Pascal, "Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce."

Una volta si credeva che le emozioni avessero letteralmente sede nel centro del corpo, così come tendiamo a credere che la mente abbia letteralmente sede nella testa. Alcune culture antiche pensavano che la fonte delle emozioni che ci muovono si trovasse al nostro centro, nel frenulo, la regione del cuore e diaframma in cui sangue ed aria sono in movimento. I processi interiori che sostengono il nostro essere si muovono al centro del nostro corpo, non nella testa. Quando siamo emotivamente feriti, non diciamo "Ho il cervello spezzato" — diciamo, "Ho il cuore spezzato." Non diciamo, "Ti amo con tutta la mia testa," così come di una persona piena di vita non diciamo, "Ecco un uomo con un cervello." Il simbolo dell'amore è il cuore, la sorgente dei desideri. Le tenebre della paura colpiscono al cuore. I giubbotti antiproiettile della polizia e dei soldati sono indumenti che proteggono il cuore ed i polmoni, il centro della vita. I giapponesi collocano il centro un po' più in basso, nella *hara*, appena al di sopra dell'ombelico. *Hara Kiri* significa uccidere la forza vitale — suicidio. Aprire il cuore significa aprirsi al centro del nostro essere e alle esperienze della vita.

Un cuore chiuso è contrassegnato dall'abituale preoccupazione di sé stessi e dei propri interessi — dei propri desideri, avversioni, ed Ego. L'idea del proprio interesse ha implicazioni psicologiche, sociali e politiche molto profonde. Se noi dovessimo nominare una "causa" per la rabbia, l'aggressività, e la violenza, questa sarebbe gli interessi personali. Ma gli interessi personali sono un tipo di causa molto speciale. La causalità fisica funziona dalla causa verso l'effetto. La causalità psicologica funziona al contrario, dal desiderio di un effetto verso una scelta che, si spera, lo causerà.

A livello psicologico, ognuno è egoista. È un dato di fatto. I bambini nascono egoisti, come gli animali. Necessitano di cibo, acqua,

conforto fisico, e sicurezza. "Pensano" solo a sé stessi o, per essere più precisi, sono consapevoli del mondo solo in termini di esperienze di gratificazione o sofferenza. Sono motivati dall'istinto vitale, il desiderio di sopravvivere. Le azioni umane, a tutti i livelli, sono fortemente motivate da un'energia vitale auto-interessata, auto-assertiva, ed auto-difensiva.

Le persone più estremamente auto-interessate le chiamiamo "egoiste" o "ego-centriche." Pensano ed agiscono come se fossero le persone più importanti al mondo. Sono al centro del palcoscenico. I loro desideri vengono prima dei desideri altrui. Accusiamo le persone di essere egoiste quando mettono i loro interessi personali al di sopra dei nostri. Non è una questione di chi sia eccessivamente egoista e chi invece stia giustamente esigendo considerazione. Siamo egoisti anche quando esigiamo che qualcun altro sia meno egoista.

Uno dei problemi degli interessi personali è che la testa ed il cuore non sono sempre in armonia. Di fatto, la scissione tra testa e cuore è una caratteristica fondamentale della natura umana. Il cuore, sede dei desideri e delle emozioni, spesso brama ciò che la testa, sede della ragione e del calcolo, proibisce. E la testa a volte chiede al cuore di sopportare ciò esso teme e detesta. Il termine psichiatrico "schizofrenia", così spesso frainteso, si riferisce ad una radicale scissione tra pensieri ed emozioni. Pensieri che normalmente sono carichi di emozioni vengono espressi piattamente, senza affettività. Le emozioni esplodono e si agitano senza alcun contenuto ideativo che vi corrisponda (o che sia comprensibile). La testa priva del cuore è storpia. Il cuore privo della testa è cieco. Aprire il cuore significa trovare un equilibrio integrale tra testa e cuore. È una questione di integrità personale. Un altro problema con gli interessi personali è che i nostri desideri confliggono con quelli degli altri e con quei nostri altri desideri che gli sono contrari. Il commerciante vuole vendere a caro prezzo ed il cliente vuole acquistare a poco prezzo. Tutti vogliono prendere la macchina di famiglia nello stesso momento. Vogliamo sia le relazioni che la libertà, sia fonderci con

l'altro che mantenere la nostra individualità. Gli umani sono pieni di conflitti di desideri. È l'essenza della nostra neurosi universale.

Platone riconobbe che alcuni desideri sono auspicabili mentre altri non lo sono. Questa distinzione è alla base della nostra etica. La funzione dell'etica, sosteneva Bertrand Russell, è di distinguere tra desideri buoni e cattivi, e di promuovere quelli buoni. La socializzazione è un processo in cui gli interessi individuali vengono modificati in vista del bene comune. Non possiamo fare sesso ogni volta che lo vorremmo. Non possiamo picchiare o insultare le persone perché non agiscono come vorremmo. Dobbiamo badare alle nostre maniere quando mangiamo, di modo da non offendere gli altri tramite un'esibizione di appetito brutale. Impariamo ad essere cortesi con gli altri per proteggere i loro fragili Ego e la nostra sicurezza personale. Aprire il cuore richiede di trovare l'equilibrio tra interessi personali ed interessi altrui.

Un cuore chiuso è chiuso di fronte alla possibilità di non ottenere ciò che vuole, chiuso alla possibilità di dover accettare ciò che non vuole, e chiuso all'idea di non essere al centro del mondo. Immaginate il proprietario di una stanza, la sua stanza privata, che cerca di collezionare e conservare tutto ciò che vuole nella stanza e di tener fuori da essa tutto ciò che non vuole. Allo stesso modo, un cuore chiuso erige un muro di cinta attorno a sé per trattenere all'interno ciò che è benvoluto e all'esterno ciò che è indesiderato. Vuole sentirsi in controllo della propria vita e dell'ambiente circostante e perciò, involontariamente, si crea la propria prigione dalla quale poi cercherà la liberazione.

Essendosi murato via da tutto ciò che è al di fuori della stanza, il cuore chiuso è chiuso alle complessità ed ambiguità della vita. Le cose sono o bianche o nere. O mi piace, e sono favorevole a farla entrare, oppure non mi piace e sono contrario ad essa e la terrò fuori. Il problema, come abbiamo notato, è che la mente dualistica proietta qualità antitetiche su tutto. Di fatto, nulla è completamente positivo o completamente negativo. Tutte le persone che amiamo

hanno sia qualità positive che negative, virtù che ammiriamo e difetti che non riusciamo a sopportare. Dovremmo farle entrare oppure lasciarle fuori? (Oppure lasciarle entrare quando sono brave e sbatterle fuori quando sono cattive?)

Il cuore chiuso è un cuore solitario. Respinge l'"altro da me." Questo rifiuto si manifesta nella vita di tutti noi, a volte. Ognuno, dopo una grossa perdita, una triste lite, un doloroso rifiuto, o un umiliante fallimento pubblico, ha avvertito la tentazione di murare il proprio cuore e non rischiare mai più un simile dolore. Poiché la vita *è* così spesso dolorosa, la maggior parte di noi sviluppa barriere e difese che speriamo ci proteggano da situazioni che potrebbero essere intollerabilmente dolorose. Queste barriere e difese, tuttavia, devono essere permeabili e porose, altrimenti non saremmo in grado di connetterci alle altre persone o di aprirci alla vita. Siccome sappiamo che le persone amate potrebbero abbandonarci o morire, e che i nostri progetti di felicità potrebbero fallire, dobbiamo decidere se aprirci alla sofferenza oppure blindarci dietro strategie difensive a maglia talmente stretta che la nostra capacità di vivere ed amare ne risultano soffocate.

Sostanzialmente, a qualche livello, il rifiuto dell'altro-da-me significa essere sospettosi verso tutti, rifiutare tutti. Ad un certo punto dello sviluppo dell'individuo umano, anche la madre diviene una altro-da-me. Il cuore chiuso è perseguitato dalla paranoia. La chiusura verso le persone conduce alla sensazione che ci respingano, e finanche che ci perseguitino. Perché dovrebbero respingerci? Perché noi li abbiamo respinti! E quanto più saranno feriti dal nostro rifiuto, tanto più ci perseguiteranno.

Anche i gruppi di persone e le nazioni si corazzano contro l'"altro" — potenzialmente nocivo — identificandosi con il "proprio" gruppo di affiliazione in una relazione antitetica al gruppo di chiunque altro. Questo è l'egoismo collettivo che si manifesta in patriottismo cieco, fanatismo, razzismo, sessismo, classismo, e nella persecuzione dell'altro in quanto capro espiatorio. Come per l'individuo, tanto più

serrati sono i confini che definiscono il sé collettivo, tanto più intensi saranno la paranoia, l'isolamento e la rigidità claustrofobica.

Il paradosso è che il cuore chiuso è anche un essere sociale. Nessuno può vivere in una stanza chiusa senza chiudersi definitivamente alla vita. Il cuore brama l'intimità con gli altri. A volte concede piccole aperture, cautamente ed entro certi limiti, controllando attentamente chi e cosa viene lasciato entrare e chi e cosa deve essere lasciato fuori. Il problema è che una volta concesse delle aperture, ciò che si desidera sfugge via, e ciò che è indesiderato si infiltra.

Il cuore chiuso è uno stato di forte attaccamento ed è quindi vulnerabile alle sensazioni di frustrazione, impotenza, ed ansietà, che possono innescare rabbia, aggressività, e violenza. Gli interessi personali sono la radice. Nella misura in cui i nostri pensieri e le nostre azioni sono guidati da desideri consci o celati, i nostri cuori sono chiusi.

Aprire il cuore è un antidoto diretto alla rabbia, all'aggressività, ed alla violenza. Aprire il cuore significa centrarsi, trovare l'equilibrio tra cuore e testa. Significa lasciare andare ciò che vogliamo ma non possiamo ottenere, aprirci a ciò che è indesiderato ma inevitabile, e coltivare un sincero senso di umiltà anziché un orgoglioso interesse personale. Significa aprirsi al dolore — a sensazioni di frustrazione, impotenza, ed alla nostra vulnerabilità in quanto creature. E significa lasciar andare, per gradi, l'attaccamento al Sé, agli interessi personali, e ad una particolare identità sociale. Significa aprirsi alla vita e alle altre persone.

* * *

L'aspetto positivo della nostra rabbia è che ci dà l'opportunità di aprire il cuore. Lavorando sulla nostra rabbia, con pazienza e perseveranza, l'effetto complessivo sarà un ammorbidimento dell'Ego. Implica il rilassare le nostre difese ed aprirci con grazia sia ai dolori che alle gioie della vita. Aprendoci alle sensazioni di

frustrazione, impotenza, e vulnerabilità, tendiamo a diventare meno spaventati da esse, più disposti ad esperirle, e sempre più in grado di rilassarci entro di esse. L'effetto è che siamo maggiormente in grado di rilassarci nella vita, con una mente calma e tranquilla.

Non può essere fatto tutto in una volta. È un processo graduale ed arduo, ma che produce frutti profondi. Aprire il cuore significa essere un amante non ricambiato. Significa essere in lutto per la perdita della propria presa illusoria sugli altri, sul mondo, e sulla vita, e nel mentre continuare ad amarli. È una sorta di resa che di fatto è una vittoria — come arrendersi e chiedere scusa, perdonare, o amare, anziché barricarsi in una fortezza di rancorosa indignazione morale. È aprirsi al sapore dolceamaro della vita.

Un amico, un lama tibetano, mi ha raccontato una storia riguardo un'esperienza che ebbe con la rabbia, in India. Egli era un maestro di meditiazione accreditato, nonché un laureato in religione alla Columbia University. Stavamo discutendo sulla rabbia, l'attaccamento, e il lasciar andare. Lui aveva completato i suoi studi monastici e stava studiando per la specializzazione a Nuova Delhi. Avendo completato la bozza finale della sua dissertazione, prese il treno per andare a trovare degli amici al nord, portandosi dietro l'unica copia. Era una giornata calda e polverosa. Durante una breve sosta in un piccolo villaggio, scese dal treno per comprare velocemente una bibita ghiacciata da un distributore alla stazione. Quando tornò al suo sedile, la valigia era scomparsa, e con essa la dissertazione. Cercò freneticamente il ladro ma non riuscì a trovarlo e dovette risalire sul treno prima che ripartisse.

Mi disse che, all'inizio, era arrabbiato. Era una reazione naturale. Anche le anime più progredite a volte si arrabbiano. Il Dalai Lama — che, per quanto mi risulta, è totalmente scevro di false pretese — ammette di arrabbiarsi. La sua ammissione che si arrabbia ci rammenta che tutti noi ci arrabbiamo. È ok. È quel che ne faremo ciò che conta. Pema, il lama, mi disse che la sua pratica meditativa lo aiutava a diventare rapidamente consapevole del fatto che era

arrabbiato. Iniziò immediatamente a riflettere secondo il suo addestramento. Si rese conto che la sua rabbia era il risultato del suo attaccamento al manoscritto. Era il suo progetto di felicità, e si era volatilizzato. Sarebbe potuto rimanere in uno stato di attaccamento e desiderio, ma sapeva che avrebbe alimentato la sua rabbia. Per lasciar andare la rabbia doveva lasciar andare il manoscritto, il quale in ogni caso era irrimediabilmente perduto. Quindi lasciò andare. Mi comunicò i suoi pensieri di quel momento: "Il ladro deve essere stato povero. Magari era affamato. Magari aveva dei figli affamati. Magari ha rubato per sfamare la sua famiglia o sé stesso. Se così è, allora la mia valigia gli sta giovando. Perché mai dovrei essere arrabbiato se dalla mia perdita sortisce del bene? Lascierò andare il manoscritto. Lo cedo con gioia al ladro, a suo beneficio. Appena detti via il manoscritto, la mia rabbia si dissolse."

Non stava accampando scuse razionalizzando. Non stava giocando a "la volpe e l'uva" al rovescio. Stava usando una tecnica per lasciar andare. Non stava spronando la giustificazione dei furti o qualsiasi altro crimine poiché il criminale può beneficiarne. La morale della storia è che se non possiamo ottenere ciò che vogliamo, allora conviene lasciarlo andare. Se perdiamo qualcosa che amiamo, allora diamolo via. Tanto vale. Lo abbiamo comunque perso e, se lo lasciamo andare, perderemo anche la nostra rabbia.

Come ho sottolineato, sviluppare la consapevolezza ci aiuta ad aprire il cuore. Sviluppando la consapevolezza possiamo scoprire un luogo quieto dentro di noi, una serenità interiore da cui potremo vedere i nostri interessi personali e la nostra rabbia più chiaramente. Potremmo trovarci fisicamente in un paesaggio sereno, presso un laghetto, nei boschi, o in riva all'oceano, ma se la nostra mente è impegnata non avremo pace interiore. Potremmo trovarci in una città rumorosa, ma se la nostra mente è quieta avremo una sensazione di serenità interiore. Potremmo non essere sempre felici, ma possiamo coltivare la nostra serenità, calma, e quiete interiori che dipendono dai nostri sforzi piuttosto che dalle circostanze esteriori.

Osho narra la storia di un monaco della foresta che interruppe un lungo ritiro spirituale per andare a trovare la propria famiglia in città. Mentre attraversava il mercato, si sentiva infastidito dal baccano. Bambini che piangevano. Casse di stereo che pompavano. Mercanti che strillavano per vendere la mercanzia. Clacson che strombazzavano. Dapprima, il monaco pensò: "Non sopporto tutto questo rumore. Me ne torno alla quiete della foresta." Quando si voltò incamminandosi sulla via del ritorno, fu colto da un secondo pensiero: "Aspetta un attimo! È il baccano che mi infastidisce oppure sono io che sto infastidendo il baccano?" Decise che era lui che stava infastidendo il baccano, per cui seguitò a camminare serenamente verso casa di sua madre. La lezione è che non ha senso "infastidirsi," ossia rifiutare, combattere, o resistere ciò che non possiamo cambiare.

Assumendoci la responsabilità della nostra rabbia apriamo il nostro cuore e trasformiamo noi stessi. Anziché sentirci impotenti, confusi, ed agitati, guadagniamo gradualmente potere, chiarezza, e pace. Sviluppando l'autodisciplina guadagniamo potere su noi stessi — sulla nostra mente, sulle nostre azioni, ed emozioni. Possiamo sentirci bene al riguardo. Possiamo provare tenerezza e compassione verso noi stessi, e vero orgoglio per le nostre conquiste reali. È come l'orgoglio per aver imparato a suonare il pianoforte o l'aver smesso di fumare, anziché il falso orgoglio che è mosso dal desiderio di essere una persona grande, potente, importante. Anziché inseguire la felicità attraverso il soddisfacimento di desideri incessantemente proliferanti, possiamo lasciar andare e sentirci appagati di noi stessi in questo preciso momento, così com'è. Scopriamo sempre più di poter godere pienamente dei momenti di abbondanza e buona sorte e poter restare tranquilli nelle avversità.

Acquisendo maggior grazia nel lasciar andare ciò che non possiamo avere e nell'aprirci all'indesiderabile, svilupperemo equanimità e la sensazione di un equibilirio interiore. Diverremo più fiduciosi di poter restare calmi sia che le cose vadano per il verso giusto che per quello storto. Sono le facce opposte della stessa medaglia

dell'aspirazione alla felicità. A volte vinciamo, a volte perdiamo. Se c'è qualcosa che è possibile fare, provateci. Se non vi è nulla da fare, rilassatevi e godetevi la vittoria del lasciar andare ciò che bramate ma non potete ottenere, e dell'aprirvi a ciò che aborrite ma non potete evitare.

Per trasformare l'energia della rabbia, aggresività, e violenza, dobbiamo onorare l'impegno di evitare di ferire gli altri. Il mondo non ha ancora preso questo impegno. Il mondo è dominato dalle politiche dei cuori chiusi. Se i Palestinesi non ottengono ciò che vogliono, uccidono gli Israeliani. Se gli Israeliani non ottengono ciò che vogliono, uccidono i Palestinesi. Se gli estremisti islamici non ottengono ciò che vogliono, ricorrono alla violenza. Se le loro vittime ottengono ciò che non vogliono, ricorrono alla vendetta violenta.

Budda, Cristo, Mahatma Gandhi, e Martin Luther King, erano tutti sostenitori della non violenza. Nonostante queste sante persone siano pressoché universalmente amate, la politica della non-violenza non è contemplata come punto di partenza dalla maggior parte delle nazioni e da molti popoli. Perché? Perché le nazioni ed i popoli non sono disposti ad allentare la loro presa sui propri desideri, avversioni, ed interessi personali. A difesa dei propri interessi asseriscono di essere nel giusto e virtuosi. Nelle politiche internazionali del machismo dal cuore chiuso, la tenerezza è vista come una debolezza. Se vi è il sentore che i desideri siano frustrati, che il non voluto sia imposto, e che il senso identitario di sé sia sminuito, l'umore diviene di impotenza, vulnerabilità, e vergogna. L'abituale e inutile risposta è la violenza e la guerra.

Quello di cui il mondo ha ora bisogno è un'etica del cuore aperto. Dobbiamo renderci conto che non possiamo ottenere che tutto vada a modo nostro. Non possiamo ottenere tutto il denaro che vogliamo. Non possiamo tenerci per noi tutte le ricchezze della Terra. Non possiamo ottenere tutto il petrolio che vorremmo al prezzo che vorremmo. Non possiamo vivere nell'eterna promessa. Non vi è alcuna terra promessa. Non possiamo evitare il dolore, le delusioni, e

la morte. Non possiamo avere tutta la libertà che vogliamo e non possiamo evitare le restrizioni alla libertà che sono necessarie al bene comune. Nessuno può comandare il mondo perché tutti vogliono comandarlo.

Con l'etica del cuore aperto, saremo persone più appagate, ed il mondo sarà un luogo più felice. Il cuore aperto continua a rincorrere la felicità ma lascia andare ciò che non può ottenere o evitare. Il cuore aperto semplifica, scende alle cose pratiche, modera i desideri, raccoglie il coraggio per affrontare il dolore, e vede nell'altro una parte di sé. La pace dipende dalla volontà di entrambe le parti a lasciar andare qualcosa che vogliono e ad accettare qualcosa che non vogliono. Gli effetti cumulativi dell'apertura del cuore sono maggior comprensione, apprezzamento, e simpatia per gli altri. Dopo tutto, siamo tutti nella stessa barca. Ognuno al mondo cerca la felicità e vuole evitare l'infelicità, il dolore, e la morte. Tutti vogliamo sentirci bene con noi stessi. Tutti proviamo frustrazione. Tutti ci arrabbiamo per gli stessi motivi fondamentali. Un cuore aperto piange compassionevolmente per sé stesso e per gli altri.